



L'ESPRIT RÉSILIENT

EMMA KEIRLE – DIPLOME 2020



[Remerciements]

Merci à mon grand frère, qui m'a appris à toujours persévérer et qui sera à jamais mon plus grand modèle.

Merci à mes parents, qui m'ont soutenue dans tous mes choix, quels qu'ils soient, et pour leur confiance et amour inconditionnels.

Merci à Robin, pour son écoute et pour m'avoir prouvé que se remettre en question est essentiel pour avancer.

Aux drôles de dames, Marie, Leïla, Marine, pour qui dire merci serait insuffisant.

Merci à la plus incroyable des dream team, Marius, Antoine, Flo, Alexis, Charly, Melissa d'être présents dans ma vie et de m'avoir toujours soutenue dans toutes les épreuves.

Merci à Thomas, le meilleur des coéquipiers, pour son amitié et ses mille conseils, mais surtout pour m'avoir appris à aimer le design.

Merci aux Stratos de m'avoir transmis leur curiosité et leur engagement, mais aussi leur amitié !

Merci à Jonathan Mutton d'avoir été mon Mentor et m'avoir enseigné que tout travail peut être passion.

Merci à Damien Legois et Paul Laborde de m'avoir accompagné durant ce mémoire.

Merci à toute l'équipe pédagogique de Strate qui m'a introduit dans cette incroyable voix que celui du Design.

Enfin, un grand merci à vous, lecteur, membre du jury, ami ou autre curieux, pour prendre le temps de lire ma production. Bonne lecture !

[Sommaire]

Introduction	7
I. Les mondes imaginaires, faculté de l'entendement au service de la santé.	11
[Les rêves imaginaires]	12
[Les Univers invisibles]	17
[La folle du logis serait-elle saine d'esprit ?]	20
II. La maîtrise satisfaisante des rêveries	27
[Les émotions, vectrices de rêveries]	38
[Maîtrise de soi, les techniques dirigées]	31
[La recherche de la liberté dans l'imagination]	39
III. Le renoncement de nos réalités «illusoires».	49
[Biaisée et névrosée : notre conception de la réalité]	50
[Renoncer à l'utopie]	54
[L'imagination : Trompeuse et illusoire]	57
Conclusion	60
Annexe	64
Interviews	78
Bibliographie	100

INTRODUCTION

L'imagination est la faculté de se représenter des images dans l'esprit. Génératrice de fantasme, de désir et d'œuvre, l'imagination représente le langage interne des hommes. Manipulé par le rêve éveillé comme notion de directivité, l'imaginaire se fait comprendre par celui qui imagine. Cette faculté qui alors était considérée comme étant une puissance folle et illusoire dès lors qu'elle ne se communiquait pas à autrui, devient une thérapie luttant contre les névroses et les traumatismes. Permettant de comprendre les symboles personnels d'une personne, l'imagination mène le rêveur à la compréhension de lui-même et vers sa résilience.

L'imagination est une puissance vectrice de capacités. Et si l'imagination est une faculté au même titre que la mémoire ou la perception, elle est pourtant sous-exploitée, car parfois vue comme superficielle, ce qui lui fait perdre sa richesse pour la santé mentale. En l'utilisant moins, nous avons en grande partie perdu ces pouvoirs tels que la compréhension de soi ou la capacité d'introspection. Ces capacités de l'esprit retirées provoquent l'aliénation de l'esprit et entraînent des névroses. Mais l'imagination est nécessaire à l'homme autant pour les œuvres qui ont fait évoluer l'humanité, que pour son apprentissage ou même sa protection. C'est là que nous nous sommes demandés si la maîtrise de l'imagination pouvait libérer l'esprit. Effectivement une fois comprise et manipulée, elle offre à celui qui imagine la faculté de se créer des Univers imaginaires où il pourra se projeter. C'est ce qu'on appelle des rêves éveillés, et grâce à eux, l'individu pourra se créer des scénarios où il visualisera ses possibilités, ses désirs et ses fantasmes pour son futur. Le rêve éveillé permet d'exploiter le potentiel émancipateur de la faculté d'imagination et d'offrir à l'imaginatif deux choses : la liberté et la satisfaction des désirs accomplis.

Pour réaliser ce mémoire, nous nous sommes appuyés sur deux types d'ouvrages. D'un côté philosophique pour l'imagination, et de l'autre médical pour le rêve éveillé. Nous avançons que la manipulation de l'imagination à l'aide du rêve éveillé et à des fins thérapeutiques pourrait traiter l'aliénation de l'esprit et ses névroses. C'est pourquoi pour comprendre comment l'imagination fonctionne, nous nous sommes appuyés principalement sur les écrits de Jean-Paul Sartre et de Christophe Bouriau qui expliquent tous deux cette faculté. Avec leurs écrits, nous avons détecté les principaux pouvoirs de l'imagination, ce qu'elle permet, mais aussi son histoire. Dans un second temps nous avons exploré le terme du rêve éveillé et nous nous sommes arrêtés sur

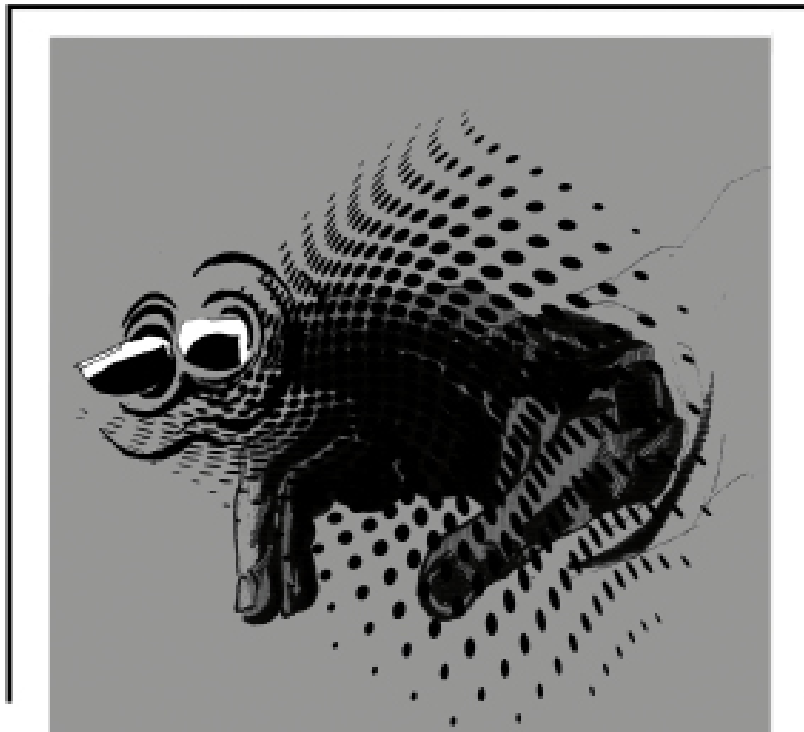
un centre de psychothérapie, le C.I.R.E.P, qui, pratiquant la technique du rêve éveillé, a publié des thèses sur le traitement des patients. À l'aide des écrits de leur fondateur Robert Desoille et de psychothérapeutes tels que Madeleine et Jacques Natanson, ou encore dans les ouvrages d'Élisabeth Mercier, nous avons pu saisir l'utilisation du rêve éveillé et comment il est utilisé comme thérapie.

Dans la première partie, nous abordons le pouvoir de l'imaginaire et des rêves éveillés pour comprendre leurs fonctionnements. Nous comprenons que si l'imagination est une puissance créatrice et vaste, elle a besoin de directivité et d'un cadre pour être manipulée, le rêve éveillé fera office d'outil de maîtrise. À la suite, nous abordons la création pure de l'imaginaire, de pourquoi nous créons des images dans notre esprit et où précisément afin de comprendre pourquoi nous avons cette nécessité d'imaginer. Enfin nous évoquons l'histoire de l'imagination et de sa relation avec les maladies mentales, de comment elle était considérée et le point de vue que nous avons aujourd'hui. Ce premier chapitre s'intitule : « Les mondes imaginaires, faculté de l'entendement au service de la santé ».

Dans la seconde partie du mémoire, nous traitons des composants de l'imaginaire, des émotions et des rêveries. Dans cette partie, nous montrons un panel de techniques visant à mieux manipuler son esprit ainsi que les utilisations que l'on peut en faire. Si l'imaginaire est considéré comme l'outil des oisifs tant qu'il n'est pas partageable, il crée plus que des oeuvres car il inspire aussi la satisfaction et la liberté. Ce chapitre se nomme : « La maîtrise satisfaisante des rêveries ».

En troisième partie : « Le renoncement de nos réalités "illusoires" ». Nous traitons de notre conception de la réalité, des illusions de la prise de décision ainsi que du renoncement. Dans un imaginaire peuplé de fantasmes et d'utopie, nous nous posons la question du réalisable et de la désillusion. Nous mettrons en confrontation le caractère illusoire et trompeur de l'imaginaire et sa capacité de guérison et d'évolution. En cela nous questionnerons la place de l'imaginaire en tant que libératrice de l'homme en analysant ses failles et ses points forts.





I.

LES MONDES
IMAGINAIRES, FACULTÉ DE
L'ENTENDEMENT AU
SERVICE DE LA SANTÉ.

Dans cette partie nous aborderons en premier la faculté de l'imagination et de sa dissociation en deux parties : l'imagination propre qui n'appartient qu'à nous et l'imagination collective, effective chez tous. Et si l'imagination est vaste et complexe, nous prendrons le rêve éveillé comme outil de maîtrise afin de diriger le rêveur (entendu comme celui qui imagine). Dans une seconde partie, nous aborderons les Univers invisibles, leurs images et symboles. Puis nous verrons l'image de folie et d'illusion que l'imagination a dans la communauté des hommes et de ses nouvelles applications dans le traitement médical.

[Les rêves imaginaires]

Imagination

Il existe des entités de l'esprit (tels que l'imagination, la mémoire, la volonté et l'entendement) dotées chacune d'un pouvoir propre. Christophe Bouriau, citant Descartes, utilise le terme de faculté¹ afin d'isoler ces entités pour les décrire. Nous nous concentrerons sur celle de l'imagination et celles qui lui sont proches telles que la mémoire et la perception. Car comme l'a écrit Christophe Bouriau, l'imagination est complexe et fait appel à d'autres opérations de l'esprit pour fonctionner :

*L'imagination apparaît ainsi comme la condition d'exercice des fonctions proprement humaines que sont l'intelligence, la raison, la délibération, l'action raisonnable, mais encore comme l'intermédiaire nécessaire entre la nature sensible, sensitive, désirante, et la nature intellectuelle et rationnelle de l'homme. En d'autres termes, comprendre ce qu'est l'imagination, c'est comprendre la possibilité même de l'humain.*²

Nous allons nous concentrer sur ces facultés qui sont l'imagination, la perception et la mémoire, car elles agissent ensemble dans le fonctionnement mental. Nous aborderons la question des névroses pour illustrer la confusion et le déséquilibre qui apparaît entre ces trois facultés. La névrose illustre le déséquilibre du comportement et des facultés de l'esprit et nous pouvons alors constater que les traumatismes apparaissent par la perception puis modifient la mémoire. L'imagination cesse, car la mémoire devient un point trop central de l'attention. Ces trois facultés ont besoin de s'assembler et de ne pas écraser les autres afin de conserver un bon équilibre mental. Nous allons par ailleurs préciser que l'imagination tend à être sous-exploitée et que notre relation à celle-ci s'estompe. Nous prendrons le temps de comprendre pourquoi et quelles conséquences cela a sur l'esprit à travers cette question de traumatisme.

1 Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.7-8.

2 Ibid, p.103.

*Ce qui me frappe chez les enfants en souffrance, en proie à une angoisse sue ou inconsciente, c'est qu'ils ont souvent un problème de mémoire : elle est trop grande ou apparemment inexistante. Aussi, je me demande si avoir trop de mémoire ou pas assez ce n'est pas le même problème ? Trop, cela entraîne le souvenir constant et encombrant de tous les traumatismes vécus parfois même dans les générations précédentes. Pas assez, c'est refouler ce qui pourrait peser trop lourd et qui pèse pourtant. Car pour les enfants pris dans les sortilèges de l'angoisse et qui ne savent plus ou pas jouer, ni vivre correctement dans l'espace et le temps, il est impossible de créer des liens entre les choses et les gens, d'investir une histoire personnelle ou familiale, d'apprendre, donc de se séparer, d'être créatif et gai donc de grandir. En fait, c'est comme s'il n'y avait ni réel, ni imaginaire. Tout devient abrupt, pulsionnel. Si jeu il y a, il est embryonnaire, pauvre, éventuellement violent, agressif, sans histoire.*³

Supposons que notre rapport à l'imagination tende à s'estomper. Pour appuyer nos propos, prenons l'instinct de survie qui est une des applications les plus inconscientes de l'imagination, et de ce fait la moins touchée par des phénomènes extérieurs. L'imaginaire serait une des facultés qui nous permettrait d'imaginer des scénarios d'un potentiel futur en réaction à un danger. Malgré le fait que nous avons évolué et que le danger est moins présent globalement qu'avant, nous pouvons constater qu'à certains moments de stress, quand la perception nous manque, l'imagination prendrait le relais et deviendrait ce qu'on appelle l'intuition. Roland Jouvent, professeur de psychiatrie et directeur du centre Émotions du CNRS à la Salpêtrière, indique cela : « L'intuition aurait à voir avec cette capacité à imaginer des réponses et des solutions hors "logique prédictible". »⁴ Cela nous permettrait de réagir rapidement à des situations inattendues.

Faisons maintenant l'hypothèse que les instincts restent intacts dans leurs globalités, mais que c'est la maîtrise des images qui vient à disparaître et non pas l'imagination. L'imagination serait encore présente et utile à l'instinct, mais pas notre capacité à la manier. Parlons de la raison de cette disparition et précisons de quelle imagination il s'agit puisque les instincts seraient intacts. Si nous soulevons la question de l'évolution, nous pouvons constater que

3 Florence de Wailly, « Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018 », Paris, CIREP 2018, p.2.

4 Développer son intelligence intuitive [en ligne]. 2011. PSYCHOLOGIES. [Consulté le 20/09/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Développer-son-intelligence-intuitive>

nous sommes, entre autres, au sommet de la chaîne alimentaire et moins menacés qu'avant. Il est étonnant de voir que notre capacité à manier notre imagination est moins présente alors que l'humanité n'a jamais vécu une époque avec tant de divertissements tels que le cinéma, la peinture, la musique, les livres... etc. Peut-être est-ce dû à la rapidité de cet apport visuel, constamment bombardé d'images, l'esprit les reprend comme étant des œuvres imaginées donc suffisantes. Madeleine et Jacques Natanson l'expliquent de cette manière : « Pour dégager du sens, il est nécessaire de revaloriser l'image pour guérir l'imaginaire qui « sombre dans le visuel lorsque la recherche de la vitesse prend le pas sur le souci du mouvement ». Ce glissement de l'image sur le visuel médiatique a pour conséquence que « le fabricant et le consommateur d'images souffrent de ne pouvoir imaginer ». »⁵ Notre imagination serait sauvegardée, mais pas ses qualités d'introspection. Ce ne serait plus notre imagination privée et thérapeutique, mais une imagination collective imposée. Robert Desoille indique ce déchirement entre deux aspects de l'imaginaire : « [...] les exigences intérieures d'un sujet ont été renforcées à l'excès par les impératifs du milieu extérieur. Le patient se trouve emprisonné entre ce qui vient du dedans et ce qui provient du dehors. »⁶

Il existerait deux types d'imagination, ils représentent dans un cas l'imagination innée et symbolique et de l'autre l'imagination issue de la communauté. Celle qui est personnelle et qui n'a de signification que pour le sujet, nous l'appellerons l'imagination propre. Dans l'autre cas, l'imagination culturelle, celle qui nous est donnée par l'apport médiatique et qui se rapproche de significations plus globales et compréhensibles par un grand nombre. Nous l'appellerons l'imagination collective. Ces deux types d'imagination sont complémentaires, car si la première est personnelle et introspective, elle se nourrit de symboles et de mythes, issus de la seconde. Il est important de préciser qu'elles sont toutes deux nécessaires pour l'esprit, mais c'est leurs déséquilibres qui font perdre à l'imagination son côté thérapeutique. Nous avançons que l'imagination collective a pris une trop grande place dans l'esprit et que l'imagination propre tend à être sous-exploitée. Pour panser ce déséquilibre, les images collectives, ne pouvant assumer le côté introspectif des images propres, sont données en nombre et « quand vous n'êtes pas pris en charge par la drogue, vous êtes pansés par les images », écrit Julia

5 NATANSON Madeleine et Jacques. A la recherche des images perdues[en ligne]. 2017. CIREF[Consulté le 06/05/2019].

Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

6 Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000. p.58.

Kristeva. Le déséquilibre s'accroît, encore car les images collectives sont prises comme étant suffisantes. La ruée vers les images serait « les variantes contemporaines des carences narcissiques propres à tous les temps ». ⁷ Les images représentent l'imagination dans notre esprit et elles auraient pris une nouvelle place dans notre époque, celle d'une imagination non réparatrice car produite à l'excès. Mais l'imagination collective reste essentielle au bon développement de l'esprit et Monique Brachet-Lehur relève un point important : « La crainte, si fréquemment exprimée par les adultes, que l'excès d'images puisse tuer l'imaginaire enfantin et créer un imaginaire de substitution, porte le discrédit sur les générations futures, et ne tient pas compte du formidable potentiel que représente l'utilisation des images et leur maniement différent, à travers ce que l'on peut appeler « une nouvelle culture de l'écran ». » ⁸ Elle nous indique par cela que si l'imaginaire collectif change, nous manquons de recul sur l'utilisation que nous pourrions en faire et par quel moyen sur : « Ces nouveaux héros sur la scène du rêve éveillé » ⁹.

Rêves éveillés

Le rêve éveillé est un état mental dans lequel une personne se met afin de se représenter dans l'esprit des images issues de l'imaginaire. L'imagination est une faculté vaste et complexe et si le rêve éveillé n'est qu'un outil de l'imaginaire, il permettrait une directivité grâce à des représentations visuelles et une manipulation des images. ¹⁰ En d'autres mots, le rêve-éveillé permettrait de rendre accessible la manipulation des vastes mondes de l'imaginaire.

Outre la relation de l'imagination avec l'art, les rêves éveillés sont aussi utilisés dans la psychothérapie et dans le traitement des traumatismes. Ils sont plus particulièrement utilisés dans le processus de transformation psychique à l'aide de symboles naturellement présents dans les rêves. Nicole Fabre décrit

7 J. Kristeva, Les nouvelles maladies de l'âme, Fayard, 1993, p. 20.

8 Monique Brachet-Lehur, De nouveaux héros sur la scène du rêve éveillé : imprégnation audiovisuelle et imaginaire[en ligne].

2017. CIREF[Consulté le 06/05/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

9 ibidem

10 Le groupe The Architect le définit en employant cette comparaison dans leur chanson "Les pensées" : « imaginez la forme de la boîte crânienne, son épaisseur, sa dureté. Comparez le plan mental à une scène de théâtre sur laquelle évoluent des personnages, ce sont les images, les pensées. Ordonnez à ces acteurs de se retirer, et conservez une seule image. Installez-vous dans cette pensée et dès ce moment vous cessez de faire, et commencez à être. » The Architect. 2013. Les pensées. Vidéo YouTube.

la pensée de Robert Desoille, pionnier de la pratique du Rêve Éveillé Dirigé et psychothérapeute : « sans nommer l'inconscient dans ses écrits, Desoille désigne pourtant l'état de Rêve éveillé comme reflet, réservoir inépuisable où l'homme a accumulé depuis sa naissance ses angoisses, ses craintes, ses désirs, ses expériences et ses espérances ».¹¹

Quel est l'intérêt du rêve éveillé et comment sert-il l'imaginaire ? Freud explique que l'imagination est vue comme « correctif de la réalité non satisfaisante », afin d'« arrangement » des « choses du monde »¹². Imaginer à l'aide d'un rêve éveillé permettrait de voir et de refaçonner son monde avec de nouveaux points de vues, de créer de nouveaux scénarios, des nouvelles images. « Il est vrai qu'encore qu'elle soit nécessaire, l'imagination est cependant grossière et dépourvue de jugement droit sans l'aide d'une autre puissance qui la dirige; en obéissant à cette dernière, elle fait le bonheur de l'homme, en lui désobéissant, elle le condamne. »¹³. L'imagination est vaste et comme nous l'expliquerons par la suite, elle peut être destructrice dans son maniement et dans son interprétation. Le rêve éveillé sera ici la puissance qui la dirige et qui lui permettra d'être reconstructive.

Pour créer des rêves éveillés, le sujet doit s'isoler physiquement afin que les éléments extérieurs ne puissent pas le perturber, tels que le bruit et la lumière. Il doit aussi mettre de côté les excitations internes telles que les pensées sur le travail ou la maison. Et puisque « le sommeil est un état idéal d'inattention au monde extérieur »,¹⁴ le sujet doit se mettre dans un état de veille voisin à celui du sommeil afin de permettre un psychisme plus conscient. Les rêves éveillés sont alimentés par plusieurs éléments tels que les émotions, les désirs, les fantasmes et l'utopie et le sujet est amené à manier tout cela en les transformant en images dans des scénarios de son choix, dans ce que l'on va appeler des univers invisibles.

11 Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.16.

12 Freud, « Le créateur littéraire et la fantaisie », *art.cit.*, p.39.

13 Jean Pic de la Mirandole, *De l'imagination*, chap.6, § 3.

14 Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.25.

[Les Univers invisibles]

Absence et néant d'être

Ce qui différencie l'imagination de la perception est l'absence. L'absence, aussi appelée néant d'être, représente les éléments qui se soustraient soit à la perception soit à l'existant. Ces images peuvent être la représentation de mystiques tels que la magie, les dragons ou simplement l'image d'un ami qui n'est pas présent dans la pièce. Différence que Christophe Bouriau explique de cette manière: « L'imagination donne son objet comme un néant d'être, comme un néant de présence, contrairement à la perception qui pose toujours son objet comme présent. »¹⁵. Aristote appelait aussi l'imagination phantasia venant du mot phos, la lumière, car « sans lumière, il est impossible de voir. »¹⁶ Faculté de montrer ce qui est absent, « L'imagination fait apparaître ce qui est soustrait à nos sens. »¹⁷ L'imagination se repose sur un principe fondamental qu'est le manque issu de l'absence. Le manque est la base, sinon la création de l'imagination. Le manque d'informations, le manque émotionnel envers les objets et les humains, le manque de sensations ou de satisfaction. Cette recherche de l'information est perçue très tôt, Madeleine et Jacques Natanson dans leur ouvrage *A la recherche des images perdues* expliquent que « L'image comme hallucination de l'objet du désir est la première forme de l'expérience de l'enfant avant la parole. »¹⁸ L'enfant ressent ses besoins premiers et imagine alors ce qui lui est absent afin de s'en faire une image mentale et la communiquer à autrui. Une fois la parole acquise, l'enfant pose un mot sur l'image et le perçoit enfin en perception. Mais sont aussi absentes des images qui ne portent pas encore de noms : « des images sont perdues en nous qui n'ont pas de mots soit parce qu'elles sont d'avant le langage, soit parce que, encore innommables, elles n'ont pas encore reçu le statut du nommé. »¹⁹ Ces images sont révélatrices de symboles importants, elles sont difficilement traduisibles et communicables, elles sont issues de l'imagination propre car non inspirée des mythes et symboles. Ces images sont celles, qui à la fois, rendent l'imagination propre non transmissible et peu

15 Jean-Paul Sartre, *L'imaginaire*, Paris, Gallimard, 1940, p.25.

16 Aristote, *De l'âme*, III, 3, 429 a (cf trad. J. Tricot, Paris, Vrin, 1955, p.173).

17 Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.8.

18 NATANSON Madeleine et Jacques. *A la recherche des images perdues* [en ligne]. 2017. GIREP [Consulté le 06/05/2019]

Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

19 Ibidem

intéressante pour la communauté des hommes, mais qui, une fois comprises peuvent mener à une transition psychique réparatrice. Il existe plusieurs types d'images issues de l'absence : celles nommées et communicables, donc intéressantes pour l'humanité, et celles non nommées et non communicables, qui elles, aident de manière personnelle. Ces typologies d'images auront leur importance sur le regard que les hommes portent à l'imagination, et de ce fait, sur la représentation que nous avons sur les personnes "imaginatives" et les conséquences que cela a sur l'imaginaire dans notre époque.

Univers imaginaires

L'imagination est maîtrisable par le rêve éveillé à l'aide des images, mais où cela se passe-t-il ? Nous nommerons ces endroits les Univers imaginaires, car comme l'a écrit Antoine de Saint-Exupéry : « Il n'y a qu'un coin de l'Univers que vous pouvez améliorer c'est : vous-même »²⁰, et c'est grâce à ces lieux mentales que l'imagination peut être exploitée de la manière la plus libre et transparente.

Les enfants, dès leur plus jeune âge, utilisent ces Univers de l'imaginaire afin de construire des scénarios de jeux pour mieux appréhender le futur. Pour Freud, chaque enfant se « crée un monde propre, ou pour parler plus exactement, il arrange les choses de son monde suivant un ordre nouveau, à sa convenance »²¹, et ce, de manière naturelle. Le rêveur éveillé, à l'aide d'images, va construire un Univers qu'il pourra visiter à volonté. Que ce soit des images issues de l'imagination collective ou propre, il les maniera afin de satisfaire ses fantasmes et ses désirs. C'est la première étape des Univers imaginaires, celle de l'exploration.

*Le «rêveur-éveillé» s'enfonce dans son paysage intérieur peuplé de personnages, de symboles, de couleurs, de sensations... Ses émotions sont réelles, le cœur battant il explore une caverne, il peine pour escalader un sommet, trébuche sur un chemin pierreux où se repose à l'ombre d'un arbre... Les choses se transforment, les êtres se métamorphosent, les lois du temps et de l'espace se modifient. La réalité vivante des symboles s'impose, étrange et familière à la fois.*²²

²⁰ Antoine de Saint-Exupéry, Le petit prince, New York, Editions Gallimard, 1943.

²¹ Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.40.

²² Elisabeth Mercier, Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination, Paris, L'Harmattan, 2001, p.18.

La seconde étape se repose sur l'utilisation des Univers imaginaires. L'emploi des images pour créer des œuvres appréciées par la communauté des hommes créera une imagination féconde qui s'inspire des Univers imaginaires. Aussi, en utilisant les Univers comme outil d'introspection, le rêveur éveillé assimilera les éléments de ses Univers à des symboles afin de guérir des névroses ou des traumatismes.

Pour créer un Univers imaginaire, le rêveur éveillé se met dans un état de calme, « Tout se passe comme si la partie habituellement vigilante de nous-même se mettait en sommeil alors qu'une autre s'éveille, s'exprimant par images » écrit Elisabeth Mercier, « détournant momentanément notre attention de l'environnement et des réflexions s'y rapportant, nous nous centrons sur nous-mêmes, et à la faveur de ce basculement, nous pénétrons dans notre monde intérieur. »²³ Les Univers imaginaires sont vus comme étant des éveils aux rêves, et selon François Roustang, de « veille paradoxale »²⁴. Les images peuplant ces Univers sont issues, comme dit plus tôt, des deux types d'imagination et Jean-Paul Sartre les différencie de cette manière : « Nous distinguerons donc les images dont la matière est empruntée au monde des choses (images d'illustrations, photos, caricatures, imitations d'acteurs, etc.) et celles dont la matière est empruntée au monde mental (conscience de mouvement, sentiments, etc.) »²⁵. Ces images se mélangent dans les Univers imaginaires et sont des représentations des expériences qui structurent la vie du rêveur-éveillé et de tout ce qui lui est donné de vivre. Mais loin de se contenter des images de la perception ou de la mémoire, l'imagination crée la nouveauté et la découverte. En permettant la métamorphose des éléments et leurs mixités, les Univers imaginaires produisent de nouveaux éléments. L'imagination est créatrice, et d'après Baudelaire: « Elle décompose toute la création, et, avec les matériaux amassés et disposés suivant les règles dont on ne peut trouver l'origine que dans le plus profond de l'âme, elle crée un nouveau monde, elle produit la sensation du neuf. »²⁶

²³ ibidem

²⁴ F. Roustang, Qu'est ce que l'hypnose ?, Les Éditions de Minuit, 1994.

²⁵ Jean-Paul Sartre, L'imaginaire, Paris, Gallimard, 1940, p.46.

²⁶ Baudelaire, Curiosités esthétiques, Paris, Garnier, 1986, p.321.

[La folle du logis serait-elle saine d'esprit?]

Folle du logis (surnom de l'imagination)

«L'imagination est la folle du logis. »²⁷. Le "logis" représente l'esprit et l'imagination prend le rôle de la folie dans cette expression. Cette étiquette du désordre dans l'esprit sera le seul attribut de l'imaginaire dans les propos des philosophes. Contestant la place de l'imaginaire dans un esprit sain, les philosophes expliquaient que l'imagination était: «incapable par définition de fonder la connaissance vraie, l'imagination leurre d'abord l'esprit en faisant passer ce qui n'est qu'une conviction sensible pour une conquête de la raison. »²⁸ Pour illustrer ce mode de pensée, nous citerons des philosophes d'époques différentes, du plus ancien au plus récent, afin de constater quelle était la vision de l'imaginaire et ainsi voir son évolution au travers des âges. Tout d'abord, entre 384 et 377 avant J.-C., pour Platon, «les images ne sont que de pâles reflets des idées éternelles, objets des hommes prisonniers au fond de la caverne »²⁹, et en cela il induit que l'imagination ne serait qu'illusion pour l'homme, nous écartant de la vraie connaissance. Bien plus tard en 1670, Pascal écrit que l'imagination est maîtresse d'erreur et de fausseté. En 1893, Alain, quant à lui, indique que : «L'imagination n'est pas seulement ni principalement un pouvoir contemplatif de l'esprit, mais surtout l'erreur et le désordre entrant dans l'esprit, en même temps que le tumulte du corps. »³⁰ Chacun de ces philosophes exprimait un rejet de l'imagination qu'il mettait en confrontation avec la raison. Elle serait la responsable de l'erreur et de l'illusion et en cela, elle devait être écartée. Ce fut ce type de propos qui firent de l'imagination une faculté dénigrée et sous-exploitée, car perçue

27 Malebranche, De la Recherche de la vérité, 1674-1675

Sous l'entrée «fou» du Robert, on lit en effet : «Fig. et litt. "la folle du logis" : l'imagination (Malebranche) ». Or c'est là une attribution erronée : c'est Voltaire qui invente la métaphore tout en l'attribuant à Malebranche, reformulant à sa façon l'association de la folie et de l'imagination attestée sous la plume du philosophe. Ainsi, le discours malebranchiste aurait si fort impressionné l'imagination de Voltaire que celui-ci a cru avoir lu ce que Malebranche n'a jamais écrit.

28 Véronique Wiel, Du bon usage de l'imagination selon Malebranche[en ligne]. 2006. CAIRN.[Consulté le 01/10/2019]

Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-l-information-litteraire-2006-4-page-20.htm>

29 NATANSON Madeleine et Jacques. A la recherche des images perdues[en ligne]. 2017. GIREP[Consulté le 06/05/2019]

Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

30 ALAIN, Système des beaux-arts, Gallimard, 1983.

comme étant pour les "malades". En 1896, la psychanalyse fut créée par Sigmund Freud et si ce terme ne désigne d'abord qu'un mode d'exploration de l'inconscient, l'imagination y prit une plus grande part avec l'évolution des techniques relatives à l'esprit. L'imagination inspire alors toujours une notion de désordre illusoire dans l'esprit et Alain ira jusqu'à écrire que: «La psychologie de notre temps ne se relèvera point de son erreur principale, qui est d'avoir trop cru les fous et les malades »³¹, à noter qu'il était aussi un des plus grands résistant à la psychanalyse en France. En 2001, près d'une centaine d'années plus tard, Élisabeth Mercier écrit ceci : «Le paysage de la psychothérapie ne cesse de se diversifier. Depuis longtemps, la psychanalyse n'est plus le référent unique dont les autres thérapies seraient des variantes même si l'on ne doit pas manquer de se reporter au repère qu'elle constitue. Hors de son champ d'influence, on observe l'éclosion d'approches thérapeutiques réhabilitant l'imaginaire et la recherche du changement. »³² L'imagination, auparavant considérée comme la cause de la folie et l'aliénation de l'esprit, vient, grâce à l'évolution de la psychanalyse dans le 21e siècle, à être utilisée comme une solution face aux maladies mentales.

Névroses et Traumatismes

La névrose est un groupe de maladies psychologiques dont une personne a entièrement conscience. La névrose et les traumatismes entraînent une perturbation de la personnalité. Ils sont à la fois les causes des dérèglements des facultés de l'imagination, de la mémoire et de la perception, mais c'est aussi grâce à ces maladies mentales que l'imagination a été réhabilité dans les traitements. Ce dérèglement des facultés crée un déséquilibre dans l'esprit et empêche les individus de passer outre les troubles du comportement dont ils sont victimes. Pour illustrer cette perturbation, prenons l'exemple de Philippe Lançon. Ce journaliste à Libération et à Charlie Hebdo, rescapé de l'attentat chez Charlie, y raconte son drame et sa reconstruction physique et psychique. Ce journaliste explique sa relation avec son corps (la partie inférieure de sa mâchoire arrachée a dû être reconstruite), et de sa guérison dans son livre Le Lambeau. Il explique son dérèglement psychique en écrivant ceci : «Le menton est vivant. J'en suis à croire que je pense par le menton. Heureusement, en ce moment je pense peu. »³³ Les individus en situation de traumatisme

31 ibidem

32 Elisabeth Mercier, Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination, Paris, L'Harmattan, 2001. p.12.

33 Florence de Wailly, «Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018», Paris, GIREP, 2018, p.1.

ou de névrose perdent leurs repères et comme Philippe Lançon, viennent à dissocier des facultés de l'esprit.

Il existe plusieurs causes des traumatismes ou des névroses mais elles viennent essentiellement de deux manières. La première est d'ordre collectif et la deuxième touche aux événements personnels. Un séisme, un train qui déraile ou un attentat sont des événements qui touchent des communautés et qui créent possiblement des traumatismes. Dans ce genre de cas, les suivis psychologiques sont difficiles et ceux qui suivent des thérapies sont soit les cas les plus graves, soit ceux qui ont fait la démarche de contacter un psychiatre. Pour pallier à ce problème et pour gérer un grand nombre de personnes en situation de crise, le service d'aide médicale urgente (SAMU) utilise les cellules d'urgence médico-psychologique (CUMP). Ce dispositif a été constitué dans les suites de l'attentat du 25 juillet 1995 de la station RER Saint-Michel afin d'assurer la prise en charge des victimes lors d'événements psychotraumatisants. « En effet, les catastrophes occasionnent non seulement des blessures physiques, mais aussi des blessures psychiques individuelles ou collectives, immédiates ou différées, aiguës ou chroniques. Ces victimes nécessitent des soins d'urgence au même titre que les blessés physiques. »³⁴ Ce système comporte trois missions : La première est de couvrir les trois temps du traumatisme qui sont l'immédiate (24 heures), la post immédiate (de 2 à 30 jours) et la différée (au-delà). La deuxième est de former des volontaires et la troisième est d'établir des relations avec les différentes instances d'état et associations de sécurité civile (par exemple La Croix Rouge). Ce système répond à une problématique de gestion de crise pour un grand nombre. Il n'existe que depuis 10 ans, évolue encore et n'est présent qu'en France.

La deuxième cause de traumatisme est d'ordre personnel. Le harcèlement, le deuil après un décès, une dépression ou l'insécurité sont des éléments qui peuvent toucher tout individu et créer des traumatismes ou des névroses. Dans ce cas, ce sont les patients qui viennent d'eux-mêmes à des séances de thérapie. Il existe des thérapies de tous types tels que la psychanalyse, la psychothérapie systémique, la psychothérapie analytique, la psychothérapie cognitive et comportementale (TCC), l'analyse transactionnelle, etc., et celle que nous traitons, la psychanalyse par le Rêve

34 Les cellules d'urgence médico-psychologique (CUMP) [en ligne]. 29.07.14. [Consulté le 15/11/2019] Disponible à l'adresse : <https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/securite-sanitaire/article/les-cellules-d-urgence-medico-psychologique-cump>

éveillé. Dans ce type de psychanalyse, le thérapeute inclut l'imagination dans des séances thérapeutiques centrées autour des cas de traumatisme et de névrose. Des centres tels que le G.I.R.E.P proposent : « une cure centrée autour de la question du trauma ; comment sortir de ce qui a été imprimé en nous, de ce qui fait mémoire dans notre corps et notre psychisme, et qui résonne en compulsion de répétition nous empêchant d'avancer ? »³⁵ En utilisant les rêves éveillés, ces centres de reconstruction permettent à leurs patients d'identifier les raisons profondes des névroses et de trouver les symboles imaginaires qui leur permettent de guérir. Si les patients ont connaissance des troubles et de leurs causes, il leur est plus difficile de déterminer ce qui pourrait les guérir en profondeur. C'est en utilisant les symboles présents dans les rêves que les patients vont pouvoir progresser vers l'acceptation et peut être la compréhension de leurs mal-être. Si le corps et l'esprit sont reliés, en partie grâce aux facultés mentales, le patient et son accompagnant devront suivre les signaux et symboles de l'imaginaire. Et si bien souvent ces images ont un caractère mystique, personnel, ou non nommable, c'est l'interprétation qu'en fera le sujet qui résoudra les mystères du traumatisme. Florence de Wailly intervenante au GIREP écrit : « Sentez-vous ce que sent le corps ? Sentez, il a raison, il dit toujours vrai au sens où la réalité est toujours vraie, mais il le dit dans une langue étrangère, que nous comprenons très bien, sans en savoir un mot »³⁶ et c'est le rôle du psychiatre de mettre en valeurs ce langage familier difficile à traduire.³⁷ Ce système de thérapie permet aux patients de comprendre le fondement de leurs traumatismes, mais il leur est nécessaire de passer par ce que les thérapeutes appellent : la relation transférentielle. Cette relation réside dans la communication entre le thérapeute et le patient, sans cet élément, il est impossible de traduire les symboles et les effets-signes objectivement car c'est le rôle d'un tiers de comprendre où se situe le traumatisme dans les Univers imaginaires. Nathalie Roussel, psychiatre en Rêve éveillé et membre du GIREP traduit ce besoin de la relation en prenant l'exemple d'un enfant et de ses parents : « Un enfant peut s'enfermer dans des comportements, il n'ira pas naturellement prendre un outil, il ne le fera que si ça viens d'une relation. »³⁸ Relation qui peut provenir des proches ou d'un psychiatre. L'essentiel est de prendre un avis extérieur face à ses traumatismes

35 BERTHELET LORELLE Christia. 2019. « Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018 », Paris : GIREP, p.1.

36 Florence de Wailly, « Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018 », Paris, GIREP, 2018, p.1.

37 Voir en annexe : Le clown et son miroir : l'image déchiré

38 ROUSSEL Nathalie. Entretien avec une psychiatre du GIREP : 50 rue Jacob, 75006 Paris. 19 novembre 2019. Lieu de disponibilité, 50 rue Jacob, 75006 Paris. (Entretien en annexes).

afin de pouvoir prendre du recul sur leurs interprétations et leurs résolutions. Les victimes de ses traumatismes et de ses névroses peuvent être séparées en deux catégories elles aussi. D'une part les victimes civiles, que les traumatismes proviennent d'un événement communautaire ou d'un cas plus personnel, ils doivent, pour la majorité des cas, aller d'eux-mêmes à des thérapies. Non entraînés pour subir et encaisser un traumatisme, ils ont besoin d'une aide psychologique afin de traduire les symboles de leur mal-être. Dans ce cas, ces personnes-là se retrouvent soit dans des instituts soit suivis par des psychiatres ou des psychologues. Dans l'autre catégorie de victimes se trouvent les soignants. Ils représentent tous les corps de métiers en relation avec le médical tels que les sapeurs-pompiers, les infirmiers, les médecins, les aides-soignants, etc. Les soignants sont parmi les populations les plus touchés par les troubles du sommeil, l'épuisement émotionnel et les conduites addictives. En effet les soignants vivent au quotidien des situations traumatisantes dans le cadre de leur travail. Tenus de sauver les civils, considérés comme des "surhommes" par la population, les soignants doivent garder une image forte et rassurante. Seulement, face à des situations possiblement traumatisantes, les soignants doivent se couper émotionnellement afin de ne pas être atteints par ce qui les entoure. Effectivement, près d'un médecin français sur deux souffre de burn-out, et 5% des 15000 praticiens interrogés souffrent d'un cas sévère. Les psychiatres en concluent que le système médical français ne protège pas suffisamment les soignants. Seuls les sapeurs pompiers possèdent des cellules psychologiques en cas de missions traumatisantes, et ce depuis 10 ans. Toutefois, ils évaluent eux-mêmes leur état mental et ne viennent que de leur propre initiative. Les autres corps de métier ne sont pas intégrés dans des suivis et ne disposent pas de cellules psychologique. Et s'il n'existe pas de suivi, certains soignants se créent des imaginaires afin d'entamer leurs propres résiliences. Thierry Keirle, Cadre de Santé et Commandant au SDIS³⁹ du Nord explique que lorsqu'il travaillait dans le service de réanimation anesthésie de l'hôpital Dron à Tourcoing, il prenait des gardes de nuit avec d'autres soignants. Au milieu de la nuit, et fatigué, il demanda à son collègue chirurgien comment il faisait pour supporter le décès de ses patients. Son collègue lui répondit ceci : « Je m'imaginais que dans mon ventre se trouve un cimetière, ce sont toutes les personnes que je n'ai pas pu sauver. Sur les tombes se trouvent des fleurs, et chaque matin je prends soin d'arroser ses fleurs en leur mémoire. »⁴⁰ Ces deux types de victimes souffrent toutes deux de traumatismes et leurs

39 SDIS : Service départemental d'incendie et de secours.

40 KEIRLE Thierry. Entretien avec un sapeur pompier : 152 bis Rue Jules Guesde, 59650 Villeneuve d'Ascq, 20 septembre 2019.

prise en charge sont différentes. Dans un cas, une victime civile ne peut pas se préparer psychologiquement à un événement traumatisant mais ils sont pris en charge si l'incident a lieu. Dans l'autre cas, les soignants sont relativement préparés pour leur travail mais le caractère traumatisant de ce dernier n'est pas pris en charge par des cellules psychologiques.

Dans ce chapitre nous avons abordé dans un premier temps la faculté de l'imaginaire et de sa séparation en deux parties. Nous avons appris que l'imagination collective, malgré qu'elle soit nécessaire, prend une trop grande place dans notre esprit et que l'imagination propre tend à disparaître. Mais dans une époque de la culture de l'écran et du changement du divertissement, les nouveaux rêveurs utilisent différemment leur imaginaire et de nouveaux outils viennent à apparaître. Réhabilitant ainsi l'imagination propre chez cette nouvelle génération. Nous avons aussi appris que le rêve éveillé permettrait de refaçonner son monde intérieur en guidant le rêveur dans son imaginaire. Cette capacité, outil de l'imagination, permettrait de diriger l'imaginatif et lui faire comprendre ses propres problématiques. Pour comprendre d'où viennent les images mentales, nous avons abordé l'absence et le manque. Nous avons constaté l'apparition de deux types d'images : les communicables et les non communicables. Images qui appartiennent aux Univers imaginaires, et qui grâce à elles, permettent au rêveur d'explorer son inconscient et de l'utiliser à des biens introspectifs. Mais si ces images sont pour la moitié personnelle, elles sont aussi mal considérées par les hommes, car inutiles pour le collectif, créant ainsi le surnom de l'imagination : "La folle du logis". Nous avons alors constaté l'évolution de cette pensée à travers les époques et de la soudaine apparition de la psychothérapie. Technique qui réhabilita l'imaginaire à travers le traitement des névroses et des traumatismes. Finalement nous avons établis qu'il existait plusieurs types de traumatismes ainsi que plusieurs types de victimes.



Lieu de disponibilité, 18 Rue de Pas, 59028 Lille.

II. LA MAÎTRISE SATISFAISANTE DES RÊVERIES.



L'imagination est une faculté constituée d'images, nommables ou non, et manipulée par le rêve éveillé dans des Univers imaginaires. Cette imagination introspective, considérée comme inutile pour la collectivité, changea d'image pour devenir une technique médicale dans les cas de névrose. Dans ce second chapitre, nous aborderons la question des émotions, moteur principal de la création des images. Par cela nous évoquerons les rêveries centrées autour des fantasmes et des désirs. Nous verrons comment maîtriser ces images avec les outils des Rêves Éveillés Dirigés et du mouvement afin de mieux les comprendre. Finalement nous comprendrons pourquoi nous rêvons et dans quels buts à travers la satisfaction, la fécondité et la liberté, évoquant ainsi les images communicables.

[Les émotions, vectrices de rêveries.]

Les émotions : Désirs et fantasmes

Nous avons abordé la question de l'imagination propre et de ce qui provoque l'apparition d'images dans l'esprit. Mais l'absence et l'instinct étant des notions de base, l'imagination viendrait de manière spontanée et non de manière manipulable. En dehors du danger ou du manque, il existe des vecteurs de rêves de tout autre type. Il s'agit ici des sentiments et des émotions, des désirs et des fantasmes venant à l'esprit et qui demande à être scénarisé à l'aide de rêve éveillé. Les émotions sont la plus grande partie des composants du rêve, et elles animent quasiment l'entièreté des rêves éveillés.

Nous sommes tout simplement témoins de la richesse, souvent étonnante, de ce que G. Politzer, parlant du rêve, appelait un « langage intime ». Le rêveur se parle à lui-même, pour prendre conscience de ses propres sentiments. E. Fromm qualifie parfois ce mode d'expression de « langage oublié » et ici je pense qu'il peut être considéré sous ces deux aspects : langage oublié en ce sens qu'il s'exprime non pas d'une manière toujours archaïque mais « dépassée » par rapport au réel, langage intime parce qu'il traduit toutes les particularités psychiques de l'être humain.⁴¹

Alors que les émotions viennent au sujet, un langage s'installe dans l'esprit et se joue alors un dialogue entre les émotions et les images. Si l'imagination tient un grand rôle dans la prospection d'un individu sur son futur pour des besoins de survie, elle sera tout autant utilisée pour appréhender des intentions et des émotions. Elizabeth Damour, Danse & Art Thérapeute, Psychothérapeute, et Membre du Comité International pour la danse à l'Unesco, crée des performances de danses contemporaines basées sur les émotions. Capable de danser sans musique et sans thème, elle propose de se plonger dans son imaginaire et de traduire en mouvements les images qui viennent à elle.

En fait c'est tout en même temps, c'est certainement des sensations, des états de pensées, des états intérieurs. [...] C'est certainement quelque chose qui est dans notre imaginaire qui va nous envahir et,

41 Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000. p.32.

en fait, on va aller chercher des images qui vont nous ramener à des mythes. Bien sûr qu'on va être sous des puissances symboliques. C'est vrai qu'être raccroché à une falaise, montre peut être symboliquement, une persévérance [...] ça peut passer aussi par des émotions et des compréhensions personnelles. Donc c'est tout à la fois, et peut être que cette chose-là peut être retravaillée et amener à un autre état intérieur. Finalement ce n'est pas limitatif, on s'aperçoit que l'être humain est une énorme machine, pourvu qu'on lui permette de fabriquer sa propre histoire à l'intérieur. Rien n'est à jeter finalement si je puis dire !⁴².

Dès le plus jeune âge, les désirs apparaissent à l'esprit. Nous pouvons l'observer chez un nourrisson qui met son pouce dans sa bouche « pour ce faire illusion d'avoir retrouvé l'amarrage au sein, au corps porteur maternel, déclencheur de l'illusion de sa présence. »⁴³ C'est une façon d'assouvir la faim et le désir de retrouver la présence de la mère. « Cela met en évidence le lien qui unit besoin, désir, sensation et imaginaire. Parce que l'imaginaire joue un rôle central dans la fonction désirante, il est anticipation. »⁴⁴ Toutes ses émotions insufflées au rêveur lui permettront de créer ses rêves éveillés et « par l'usage qu'il fait de son imagination, l'homme peut tout devenir, adopter une infinie variété de formes, trait par lequel il se distingue de tous les autres êtres, Dieu compris. »⁴⁵

Les rêveries

Le rêveur pourrait imaginer pour de multiples raisons : pour se protéger à l'aide de l'instinct, pour apprendre (tel que le jeu pour les enfants), pour se projeter dans des scénarios de futur, mais aussi pour le simple plaisir. C'est sur ce dernier point que se basent les rêveries, aussi appelées les fantaisies. Les rêveries et l'imagination sont souvent mises en confrontation dans la pensée collective. Les fantaisies sont perçues comme étant des éléments allant à l'encontre de tous actes de construction, chose que l'imagination, elle, peut faire. Mais il n'existe pas d'imagination sans fantaisie, car dans tout processus créatif, les fantasmes sont la base de la créativité, car motivés

42 Elizabeth Damour, Eloge d'un mouvement non parfait, Séminaire « Expérience & Performance », 2019.

43 FDolto, Solitude, Gallimard, 1994, p.14.

44 Elisabeth Mercier, Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination, Paris, L'Harmattan, 2001. p.17.

45 Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.97.

par le désir d'exister. Elles sont pourtant considérées comme des éléments créés par des personnes oisives. On dira souvent d'un rêveur qu'il a "la tête dans les nuages". Ce terme prendra même une connotation péjorative jusque dans la langue française. Par exemple, les synonymes du mot "rêveur" dans le dictionnaire sont : absorbé, chimérique, distrait, illuminé, utopiste, etc. Il est difficile d'admettre qu'avant d'entamer une démarche d'imagination créative, presque constructive, nous passons par des phases de fantaisies. Des fantasmes qui nous permettent d'inventer presque n'importe quoi, réels ou non. Pour être un bon imaginaire, il faut devenir créatif, rendre publiques ses œuvres et ses pensées, mais si elles sont trop fantaisistes, elles perdent de la valeur aux yeux des autres : « Les inventions d'un « grand imaginaire » sont susceptibles d'intéresser la communauté des hommes, tandis que les fantaisies ont un caractère plus privé, plus confidentiel »⁴⁶ et en cela, les rêveries prennent le risque de ternir l'image de leur créateur. Seulement, une imagination sans fantaisie n'existe pas, et c'est dans ce paradoxe que s'inscrivent les rêveurs. L'imaginaire ne doit pas se laisser aller aux fantaisies mais doit produire une œuvre produite par son imaginaire : « L'imagination a besoin de la fantaisie pour sortir des ornières du quotidien, mais la fantaisie a besoin de l'imagination (entendue comme processus de mise en forme) pour devenir féconde, c'est-à-dire pour engager ses inventions dans une œuvre aboutie, susceptible de se communiquer à autrui. »⁴⁷ Les rêveries sont acceptées seulement si elles deviennent communicables, si elles servent une œuvre ou un projet. En souhaitant garder privée la confidentialité des fantaisies, l'imagination propre ne pourrait plus être communiquée que si elle devient une imagination collective. Mais comme évoqué précédemment, l'imagination collective étouffe l'imagination propre, ce qui crée une boucle ne permettant qu'à l'imagination collective d'être reconnue et acceptée. Les fantaisies sont toujours et encore considérées comme une occupation ne menant non seulement à rien, mais qui ferait perdre du temps aux personnes sensées. Pourtant Pico, citant Aristote, écrit que celui qui raisonne « contemple ses fantasmes ». ⁴⁸ Les rêveries seraient alors la première étape de la réflexion, les prémices du communicable et peuvent être les premiers éléments de la compréhension de soi.

⁴⁶ Ibid, p.43.

⁴⁷ Ibid, p.42.

⁴⁸ Ibid, p.102.

[Maîtrise de soi, les techniques dirigées.]

Le Rêve Éveillé Dirigé

Si un individu est capable d'avoir des rêveries pour le plaisir et d'y constituer ses images, il créera ses symboles. Les symboles sont des images réminiscences, elles apparaissent de manière régulière pour la personne et ont des significations personnelles. Il existe deux types de symboles, ceux issus de l'imagination collective, par exemple l'image d'un bouclier. Ce bouclier est un symbole qui pour tous signifie la protection, il est universel et compréhensible. Ensuite il y a les symboles issus de l'imagination propre. Par exemple un objet anodin, comme une rose, qui revient à représenter une image provenant d'un élément important du vécu de la personne. Pour cet exemple, prenons la représentation de la rose chez Cécile, patiente de Robert Desoille⁴⁹. Cette femme est dépressive et nomme souvent l'apparition de roses dans ses rêves, fleurs qu'elle refuse de ramasser. Elle expliquera plus tard être dans une relation difficile avec un conjoint possessif et agressif et que ces roses sont un rappel de leur relation passée. Elle explique qu'elle refuse de prendre les fleurs, car elle ne peut plus profiter des charmes de la vie à cause de lui. Et si on pourrait se dire que « certains symboles restent obscurs, c'est que l'image par elle-même qui les représente traduit souvent des états affectifs nombreux et complexes qui ne se dévoilent qu'avec le temps. » Et ces symboles particuliers porteront l'appellation « inspirée de R. Dalbier, le qualificatif d'« effets-signes » ». ⁵⁰ Ce sont sur ces symboles-là que la psychothérapie du G.I.R.E.P intervient. Pour rappel, ce centre de psychothérapie se base sur la technique du rêve éveillé dirigé de Desoille pour guérir les traumatismes et les névroses. La technique de Rêve Éveillé Dirigé, le RED, ayant évolué en Rêve éveillé, qu'ils appellent RE, va conduire un patient dans un scénario de rêve éveillé et dans des Univers imaginaires afin de détecter des symboles de l'imagination propre. Si cette technique existe dans ce centre et qu'elle est celle que l'on explorera, elle existe aussi sous d'autres noms ou dans d'autres cures. « Le RED de Robert Desoille a inspiré le G.I.R.E.D.D., GIREP, daydream, rêve éveillé dirigé revisité... À côté de cela le rêve éveillé existe dans le yoga, dans la méditation, dans le néo- chamanisme... »⁵¹ car Robert Desoille n'a pas inventé

⁴⁹ Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé. Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.74.

⁵⁰ Ibid, p.28.

⁵¹ Les rêves éveillés [en ligne]. 2015. Marie Lisel [Consulté le 21/09/2019]. Disponible à l'adresse : <https://marielisel.wordpress.com/les-techniques-de-reve-veille/>

cette technique mais il s'est inspiré de ce qui existait déjà dans le monde. « En fait, quelle que soit la technique, finalement ça n'a que peu d'importance. [...] En fonction des personnes, il y a une technique qui marche et une autre technique qui ne marche pas. [...] On part du principe que tout vient de toi, l'être humain à d'innombrables possibilités et tout vient de lui. »⁵²

Effectivement, si les psychothérapeutes utilisent ce qu'ils appellent des méthodes (issues des différentes techniques de psychothérapie), ils viennent aussi à utiliser des outils. L'utilisation de ces outils est apparue car « les psychanalystes ont été sollicités au niveau du non verbal, le discours analogique. Ces outils ont souvent été créés par hasard, souvent au vu de la situation. Lorsque les psychanalystes se sont souvent sentis coincés dans la parole, il est apparu une volonté de sortir du sentier du verbal. »⁵³ Un de ces outils est l'appel. Cet outil met en place l'utilisation de phrases métaphoriques (par exemple : nous nous entendons comme chien et chat), mais aussi l'utilisation d'atelier tel que la sculpture. Ces ateliers permettent aux patients d'exprimer autrement leurs problèmes. Annihilant la gêne de la parole et du jugement, ces ateliers révèlent des éléments problématiques de la vie du patient. Pour illustrer cet outil, prenons l'exemple d'Edith Goldbeter, Psychiatre systémicienne, en séance avec un couple. Mariés depuis 5 ans, ils viennent en séance, car Madame est toujours vierge. Ils veulent régler cette situation, mais s'en sentent incapables. Pour illustrer cette situation, Edith Goldbeter demande au couple d'utiliser un outil de sculpture en utilisant les chaises autour d'eux pour représenter leur famille. Madame réalise une sculpture à l'image de son comportement, vient le tour de Monsieur. Il réalise alors cette sculpture :

52 SIAUVE Pascale. Entretien avec une psycho-énergéticienne : Appel téléphonique. 5 octobre 2019 (Entretien en annexes).

53 Goldbeter Edith. Entretien avec une Systémicienne : Colloque du GIREP. 16 novembre 2019 (Compte rendu en annexes).

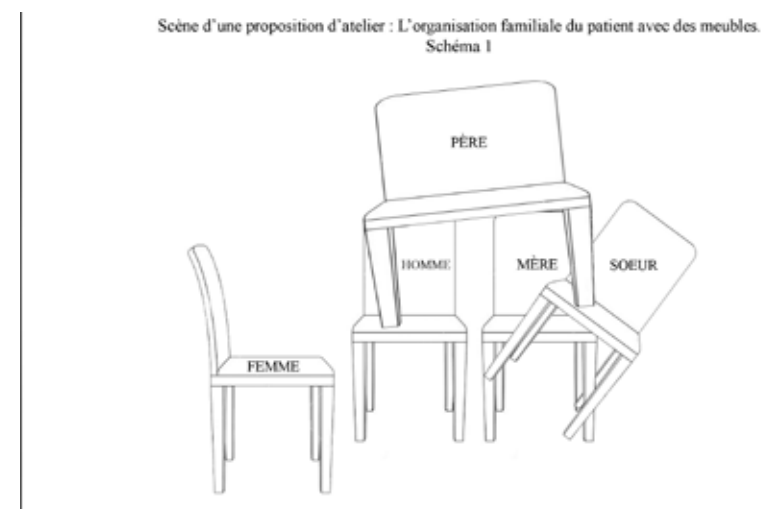


Figure 1 : Scène d'une proposition d'atelier, schéma 1 (Réalisé à partir de la conférence d'Edith Goldbeter du Colloque du GIREP du 16 novembre 2019).

Les chaises représentant sa famille, Monsieur explique que la chaise de sa sœur est entremêlée parce qu'elle avait récemment perdu son travail et était retournée vivre chez leur mère. Concernant son père, il le mit au dessus, car il prenait beaucoup de place dans leur relation. La psychanalyste demande alors à Monsieur de faire basculer le sofa représentant son père et de voir le résultat :

54 Goldbeter Edith. Entretien avec une Systémicienne : Colloque du GIREP. 16 novembre 2019 (Compte rendu en annexes).

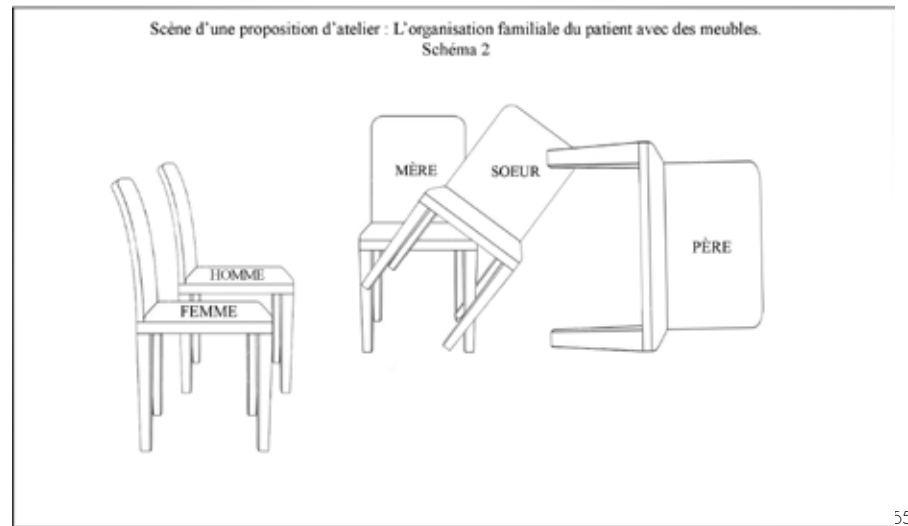


Figure 1 : Scène d'une proposition d'atelier, schéma 2 (Réalisé à partir de la conférence d'Edith Goldbeter du Colloque du GIREP du 16 novembre 2019).

Le sofa du père étant tombé, il était libéré pour changer sa chaise de place et la rapprocher de celle de sa femme. Constatant le changement de place, Edith Goldbeter demande à Monsieur de parler de son père et de pourquoi cette relation l'empêche de se rapprocher de sa femme. Cet atelier permet ensuite au couple de parler de la pression que leur mettait le père de Monsieur et de comment cela affectait leur vie sentimentale. Effectivement, l'utilisation de ces outils permet aux thérapeutes d'amener autrement les problématiques en les imageant. Cette utilisation des images et des représentations symboliques conduit les patients à se confier sur des problématiques qu'ils n'osaient exprimer ou d'aborder des thèmes dont ils n'avaient pas conscience. Alternant entre le symbolisme et la communication, les patients découvrent les raisons de leurs problèmes.

Là où le rêve éveillé de Desoille est particulier, c'est qu'il apporte une notion de directivité dans le processus. Il constate que si nous avons des effets-signes, nous ne les traduisons pas automatiquement et sans un recul nécessaire. Il inclut alors le rôle du psychothérapeute dans les séances de RED en lui demandant d'être le guide dans les Univers imaginaires. « En effet, un RED nécessite la présence d'une autre personne à laquelle ce rêve est raconté au fur et à mesure qu'il se crée. Celui qui écoute n'est pas passif, il entre dans le monde du rêveur et intervient à l'occasion pour obtenir des

55Goldbeter Edith. Entretien avec une Systémicienne : Colloque du GIREP 16 novembre 2019 (Compte rendu en annexes).

précisions ou faire une proposition. »⁵⁶. Et cette directivité est selon lui nécessaire pour progresser dans la compréhension de soi. La question de la directivité provoque des controverses, car elle pourrait sembler empêcher la notion de liberté. Mais « en effet, certains déplacements ou actions sont proposés au rêveur-éveillé, qui est libre de les accepter ou non, l'adjectif « dirigé » évoquant plutôt la capacité du sujet à s'orienter ou s'autodiriger que l'attitude du thérapeute qui doit se garder d'intervenir sur le contenu des représentations. »⁵⁷ La liberté est conservée et le rêveur est guidé dans la bonne direction dans ses Univers. Et si Desoille insiste particulièrement sur la directivité c'est parce qu'il pense que « tout rêve éveillé est une métaphore de l'existence, et de ce fait, implique l'intégration du passé, du présent et du devenir dans une représentation actuelle, qui n'est pas étrangère à la direction que le sujet donne intentionnellement ou non à la trajectoire de sa vie. »⁵⁸

Alors que les psychothérapeutes explorent les espaces imaginaires du patient, tels que les rêves diurnes, les rêves nocturnes ou les productions imaginaires et la créativité quotidienne. Le patient se retrouvera guidé à travers toutes ses images pour trouver la cause de son mal-être. Ces espaces où le rêveur se trouve lui feront voir une nouvelle manière de se comprendre. « C'est comme une mise en présence », dit Ulysse après son premier rêve en séance. »⁵⁹

Quand on entreprend une psychanalyse, on découvre un autre savoir sur soi, on fait l'expérience des forces inconscientes qui nous gouvernent à notre insu, on vit le refoulement et le retour du refoulé, on se heurte aux résistances et surtout on éprouve la relation transférentielle qui organise toute l'aventure ! Mais quand cette psychanalyse s'appuie sur la pratique du rêve-éveillé en séance, la plupart de ces découvertes communes à toute démarche psychanalytique passent par les images spécifiques du rêve-éveillé. [...] Faisant appel à l'imagination créatrice, elles dépassent la représentation par des mécanismes qui leur sont propres. Elles vont de nos sensations aux sentiments, bousculent les concepts au

56Elisabeth Mercier, *Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination*, Paris, L'Hamattan, 2001. p.17.

57Ibid, p.10.

58Ibid, p.13.

59 Bénédicte Bernuyer-Lamoine, « Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018 », Paris, GIREP, 2018, p.1.

passage, distordent l'historicité pour dire la réalité psychique du sujet et organiser le scénario fantasmatique.⁶⁰

Le mouvement

Puisqu'il est possible de se diriger dans ces Univers, où allons-nous et comment ? Grâce aux paliers mentaux des rêves éveillés et au mouvement. Pour imaginer ces deux notions, prenons l'exemple d'un ascenseur. L'ascenseur serait la directivité et à chaque palier se trouve les Univers imaginaires, les étages. Ces Univers sont constitués d'images et d'effets-signes qui peuvent passer d'un étage à un autre en changeant de signification affective selon où ils se situeront. Le rêveur se base initialement dans les paliers du milieu, mais il peut aussi aller dans les étages supérieurs et les étages inférieurs. Les extrémités de ces paliers sont l'ascension et la descente dans les termes de psychothérapie. La verticalité du mouvement à travers ces paliers va pousser les rêveurs à porter des symboles associés à l'ascension et à la descente dans leurs univers. « Pourquoi ce déplacement de bas en haut et inversement a-t-il toujours provoqué l'apparition d'une image sensorielle ou affective ? C'est parce qu'ainsi que je l'ai souvent indiqué par la suite, il constituait un archétype puissant auquel était liée, en premier lieu, la représentation du lever du soleil, de sa montée dans le ciel et de son crépuscule. »⁶¹ Ces archétypes sont la représentation que l'on se fait du haut et du bas, tout peut être repris en symbole et le mouvement est un transport qui nous les fera apparaître dans les rêves. Le haut nous indique une sensation de propulsion, l'aspiration à plus grand, les ambitions, les idéaux. Nous associerons le bas à une représentation de mal-être, aux angoisses et aux profondeurs parfois nées de traumatismes. C'est parce que « l'habitude de tout ce symbolisme, née de la vision de nous-même et des choses qui nous entourent, a établi ces réflexes conditionnés chez tous les sujets »⁶². Les archétypes représentent la somme de toutes les images accumulées au cours des âges. Il existe deux chaînes archétypiques de représentations. Celle masculine, comportant tous les éléments représentant l'homme, et celle féminine, comportant les éléments de la femme. Ces éléments repris en archétypes ne sont pas dus au hasard mais proviennent des univers de représentations. Ces images reprises dans

⁶⁰ Madeleine et Jacques NATANSON. A la recherche des images perdues [en ligne]. 2017. GIREP. [Consulté le 06/05/2019].

Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychoanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

⁶¹ Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.23.

⁶² Ibidem, p.24.

un axe vertical et utilisées dans les Rêves éveillés sont représentées dans le schéma ci-dessous et selon les écrits de Robert Desoille. V

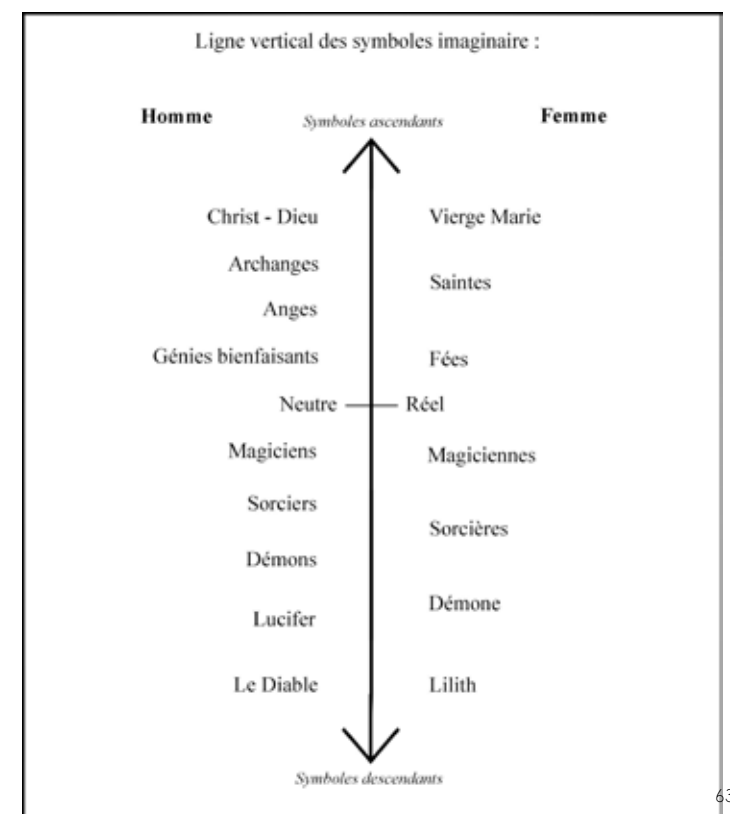


Figure 3 : Ligne verticale des symboles imaginaires. (Réalisé à partir du livre *Le rêve éveillé dirigé. Ces étranges chemins de l'imaginaire* de Robert Desoille)

Les images affectives que nous prêtons à ce qui nous entoure nous permettent de faire de l'ascension et de la descente une directivité dans nos univers. Instinctivement « lorsque nous voulons nous affirmer, lorsque nous avons le sentiment de triomphe qui suit une « action réussie », selon l'expression de Pierre Janet, nous nous sentons grandir. Inversement, le sentiment de l'échec, la dépression morale nous font baisser la tête »⁶⁴. Ces images affectives sont reliées à l'image motrice que nous utilisons pour parcourir nos imaginaires. Si les images évoluent à chaque palier, c'est parce que le rêveur aura une vision différente de ses symboles selon les émotions qu'il recevra à chaque

⁶³ Ibidem

⁶⁴ Ibidem

étage. Robert Desoille décrit comment il a trouvé cette évolution émotionnelle constante : « L'expérience répétée des centaines de fois sur de très nombreux sujets m'a prouvé que, lorsqu'une personne était placée dans un état d'attention passive intérieure, il suffisait de lui suggérer de « monter » ou de « descendre », pour que ses images changent complètement de caractère et ceci toujours de la même façon. »⁶⁵. C'est ainsi que la pratique du RED s'est fondée sur une double constatation :

« -Tout sentiment est transposable en image ou en symbole.

-Tout déplacement des images symboliques dans l'espace imaginaire (et plus particulièrement sur l'axe vertical) entraîne une modification d'affect. »⁶⁶

⁶⁵ ibidem

⁶⁶ Elisabeth Mercier, *Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imaginaire*, Paris, L'Harmattan, 2001, p.9.

[La recherche de la liberté dans l'imagination]

La satisfaction

Que recherchons-nous dans ces rêves ? Si nous cherchons désespérément à nous représenter en images des éléments de notre vécu et de les refaçonner, ce serait dans une quête de satisfaction. « Insatisfait par le passé et le présent, l'homme envisage en imagination ce qui pourrait le satisfaire »⁶⁷, et il rechercherait une vision d'un monde parfait peuplé de symboliques. Se basant sur les expériences, les fantasmes et les émotions, le rêveur est dans la recherche d'une vision de son futur. Et si la faculté de perception se repose sur l'instant présent et que la mémoire représentait le passé, l'imagination serait alors le futur.

La satisfaction est le nom donné à l'accomplissement d'un désir ou à l'assouvissement d'un besoin. Et le désir est, nous le verrons, la plus grande émotion représentée dans les Univers imaginaires. Par définition, la satisfaction est l'acte par lequel on obtient la réparation d'une offense, en particulier par les armes,⁶⁸ et le rêve éveillé dirigé serait la réparation de ses offenses.

En utilisant l'imagination et « en nous plaçant au cœur de ce pouvoir, le rêve éveillé nous permet d'accéder à la genèse de notre expérience. Le rêveur a prise sur la façon dont il gère son rapport au monde, aux autres et à lui-même. Il découvre que ce pouvoir ne lui est pas donné de l'extérieur et qu'il est appelé à l'assumer en toute conscience. »⁶⁹. La faculté d'imaginer pousserait le rêveur à comprendre ses propres symboles, et à entamer un langage entre son corps et son esprit, afin de se projeter dans un meilleur futur pour lui-même. « Ce corps donc est objet de soin, de souci ; lieu de limites, de renoncement, de castration ; une évidence s'impose : nous ne sommes rien, ou pas complètement nous, sans lui. [...] Comment donc parler de nous, de notre corps, comment le penser ? Peut-être en le rêvant ? »⁷⁰ La satisfaction serait la

⁶⁷ Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.49.

⁶⁸ satisfaction [en ligne]. 2019. Dictionnaire LAROUSSE. [Consulté le 06/10/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/satisfaction/71085>

⁶⁹ Elisabeth Mercier, *Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imaginaire*, Paris, L'Harmattan, 2001, p.18.

⁷⁰ Florence de Wailly, « Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018 », Paris, CIREP, 2018, p.1.

manière que nous avons d'assouvir notre volonté d'un futur idéal. Freud écrit sur la satisfaction du rêveur puisque d'après lui, l'art (en tant que production de l'imagination) permet à l'artiste de satisfaire dans son œuvre des désirs qu'il ne peut pas assouvir en réalité :

On reconnut que le royaume de l'imagination était une «réserve», organisée lors du passage douloureusement ressenti du principe de plaisir au principe de réalité, afin de permettre un substitut à la satisfaction instinctive à laquelle il fallait renoncer dans la vie réelle. L'artiste, comme le névropathe⁷¹, s'était retiré loin de la réalité insatisfaisante dans ce monde imaginaire, mais à l'inverse du névropathe il s'entendait à trouver le chemin du retour et à reprendre pied dans la réalité. Ses créations, les œuvres d'art, étaient les satisfactions imaginaires de désirs inconscients, tout comme les rêves, avec lesquels elles avaient d'ailleurs en commun le caractère d'être un compromis, car elles aussi devaient éviter le conflit à découvert avec les puissances de refoulement. Mais à l'inverse des productions asociales narcissiques du rêve, elles pouvaient compter sur la sympathie des autres hommes, étant capables d'éveiller et de satisfaire chez eux les mêmes inconscientes aspirations du désir.⁷²

La fécondité

Les rêveries, les fantasmes, les désirs, etc. sont produits lorsqu'un rêveur imagine. Mais si l'imagination peine à se défaire de son surnom de «folle du logis», c'est parce que toutes ces images proviennent de l'imagination propre, et sont par définition non communicables. C'est là qu'intervient la fécondité. «Dans l'adjectif «imaginatif » on trouve une idée de fertilité, de fécondité qui n'est pas nécessairement impliquée dans l'adjectif «fantaisiste ». »⁷³ Un imaginatif doit créer une œuvre communicable à l'aide de ses fantaisies, la rendre publique et la sortir du domaine privé afin d'évoluer.

C'est en donnant à l'imagination un objet, c'est-à-dire en l'impliquant dans l'élaboration d'une œuvre scientifique, littéraire, éthique, etc., que celle-ci devient l'alliée la plus sûre de l'homme et de son progrès,

⁷¹Personne souffrant de névroses.

⁷²Sigmund Freud, *Ma vie et la Psychanalyse*, Autriche, Gallimard, 1928,p.80-81.

⁷³Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010,p.43-42.

qu'elle cesse d'être une rêverie inconsistante générant en vase clos des illusions complaisantes mais infécondes. Loin d'être une puissance folle et inutile, l'imagination s'avère indispensable à l'élaboration par l'homme de son monde et de lui-même.⁷⁴

Si l'imagination a permis de faire avancer la science, la littérature, l'art ou toute autre forme de connaissances, elle permettra aussi aux inventeurs de se faire connaître à travers des sujets innovants. Prenons l'exemple de Elias Howe, inventeur de la machine à coudre. Peu avant 1845, cet homme fit un rêve endormi ou il rêva qu'il avait été capturé par une tribu d'indigènes cannibales. Ceux-ci lui avaient ordonné d'inventer une machine à coudre pour le lendemain matin. Constatant l'incapacité d'Elias Howe à créer cette machine, ils le menacèrent avec leurs lances. Alors que les lances étaient justes devant son visage il s'aperçut que les pointes étaient percées, il les relia alors avec des fils pour créer sa machine. Au réveil, il se précipita dans sa boutique et appliqua ce qu'il avait vu en rêve et ainsi est né la machine à coudre. Cet inventeur a utilisé son imagination à travers le rêve endormi et a créé une œuvre partageable. En d'autres termes, l'imagination «est une disposition à composer des fictions à partir d'éléments empruntés au réel, mais encore des anticipations de l'avenir. Elle invente aussi des machines ingénieuses, toujours en rapprochant de manière neuve les matériaux dont elle dispose. Comme telle elle n'est pas reproductrice mais «créatrice ». »⁷⁵

Si des inventeurs ont imaginé leurs créations, à première vue, de manière hasardeuse, ce n'est pas le cas de tous. Certains artistes utilisaient les images issues de l'imaginaire pour augmenter leurs productions créatives de façon intentionnelle.. Salvador Dali, tout particulièrement, avait inventé une technique lui permettant de capter des bribes de rêves puis de se réveiller pour écrire les images qu'il voyait. Il entamait des micros siestes avec une cuillère dans la main et un plateau en métal à ses pieds. Quand ses muscles se relâchaient à l'endormissement, la cuillère tombait sur le plateau et réveillait Salvador Dali qui s'empressait d'écrire ce qu'il avait vu. Cette méthode de la cuillère eut beaucoup de succès auprès des artistes pendant la période surréaliste et se base sur l'état hypnagogique. L'état hypnagogique est «une forme temporelle qui développe ses structures pendant la période que

⁷⁴Ibid, p.113.

⁷⁵Ibid, p.79.

L'hermite appelle « l'endormissement ». »⁷⁶ Lorsqu'un individu s'endort et qu'il a les yeux clos, des images apparaissent dans son champ de vision, ce sont les images hypnagogiques. Entre le rêve éveillé et endormi, ces images n'entrent dans aucune catégorie et sont encore mal comprises. Toutefois, elles ont été utilisées par certains artistes et inventeurs tels que Edison qui s'endormait en tenant des roulements à billes dans une de ses mains. Quand il tombait dans le sommeil, les roulements à billes heurtaient le sol bruyamment et le sortaient de sa torpeur endormie. Il écrivait ensuite les images hypnagogiques dont il se souvenait. Bien que le rêve endormi soit une technique utilisée dans ces deux cas, la méditation et le rêve éveillé peuvent aussi être utilisés, comme l'explique David Lynch, dans son livre intitulé "Attrape le poisson doré". « En transformant le donné au lieu de le fuir par la rêverie, l'imagination révèle sa positivité et son originalité par rapport à la mémoire. »⁷⁷ Et en cela, l'imagination permet l'innovation. Et puisque « nous sommes riches d'un monde vivant de symboles inaccessibles à la conscience de veille. L'imaginaire est une mémoire inconnue qui attend d'être découverte. »⁷⁸ L'imaginaire deviendrait la puissance créatrice que l'on ne peut atteindre qu'à l'aide d'outils ou de maîtrise. Et une fois que cette puissance est acquise, elle permet au rêveur de produire et de rendre son imagination féconde.

L'imagination féconde peut être perçue à travers des œuvres mais aussi et simplement dans l'évolution des pratiques entre humains. Prenons comme exemple le jeu car « le jeu est plus ancien que la culture »⁷⁹, avance Johan Huizinga en ouverture de son essai *Homo Ludens*. Les premières traces archéologiques du jeu remontent au VIII^e millénaire avant Jésus-Christ, dans le croissant fertile. Avec le temps le jeu voyage à travers les pèlerins et les explorateurs et il devient « un langage universel, comme la musique. Dès que l'on comprend les règles, on peut jouer avec son partenaire sans recourir à la moindre parole. De tout temps, le jeu a ainsi facilité les rencontres et les échanges entre les êtres humains. »⁸⁰ De l'imagination, l'attitude ludique est née et a permis aux hommes de mieux communiquer. Toutefois si l'imaginaire est créatrice, elle évolue avec les hommes car elle s'inspire en partie du vécu. Et si « certains sont obsédés par la recherche du processus de production

⁷⁶Jean-Paul Sartre, *L'imaginaire*, Paris, Gallimard, 1940, p.86.

⁷⁷Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.46.

⁷⁸Elisabeth Mercier, *Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination*, Paris, L'Harmattan, 2001, p.14.

⁷⁹Johan Huizinga, *Homo Ludens Essai sur la fonction sociale du jeu* [1938], Paris, Gallimard, « Tel », 1988.

⁸⁰Olivier Lejade, *L'attitude ludique*, La Fabrique des Jeux Vidéo, Paris, La Martinière, 2013, p.18.

parfait. [...] la conception des jeux, par sa nature même, est un processus qui ne peut pas être stabilisé une bonne fois pour toutes, ou, du moins, qui ne le sera pas avant longtemps. »⁸¹ Tout artiste ou inventeur sera confronté à la manipulation de l'imaginaire et ils apprendront qu'« il faut parfois échouer de manière spectaculaire avant de réaliser quelque chose de grand »⁸². Créant ainsi des œuvres partageables qui réhabiliteront l'imaginaire dans la communauté.

La liberté

Dans l'imaginaire, les individus tentent de résoudre leurs traumatismes et leurs névroses en étant satisfaits de ce qu'ils prévoient pour le futur. Cette recherche de la satisfaction libérerait le rêveur de ses tourments et de ses angoisses. La liberté ici est un concept qui peut être compris de plusieurs manières. Dans un premier temps, elle renverrait à la possibilité de se mouvoir physiquement. Elle s'opposerait à la notion de séquestration ou d'enfermement, indiquant qu'un homme libre n'a pas le statut d'esclave. Puis sous son interprétation philosophique, la liberté indiquerait l'aptitude des individus à exercer leur volonté sans contrainte. A travers la satisfaction, l'homme imaginerait dans une quête de liberté. Le rêveur veut être libéré des images angoissantes qu'il a en les manipulant dans ses rêves éveillés. En utilisant l'imaginaire pour s'opposer aux névroses, le rêveur reconstituera des Univers symboliques qui le satisferont. Satisfaction qui amènera la liberté au rêveur.

*Ici l'homme vit son drame dans l'imaginaire. Il est protégé par l'imaginaire. C'est aussi dans l'imaginaire qu'il élabore les schémas dynamiques qui le conduiront à l'action. Par la prise de conscience de ses problèmes intérieurs, par leur résolution dans les scénarios du Rêve éveillé, il retrouve des énergies perdues, des espoirs abandonnés et il reconstruit lentement son psychisme avec l'aide de son psychothérapeute. Il peut reconsidérer son destin dans sa totalité, il apprend à accepter les lois de l'existence et peut s'y intégrer avec une lucidité nouvelle.*⁸³

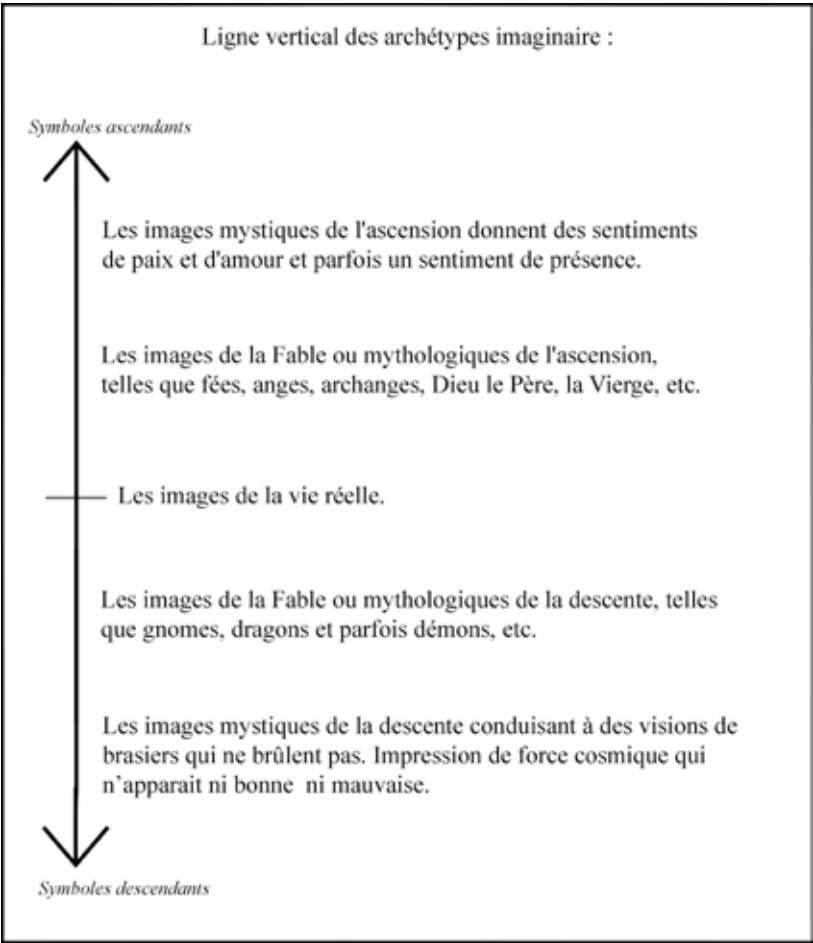
⁸¹Siobhan Reddy, *Les trois défis de la conception des jeux vidéo*, La Fabrique des Jeux Vidéo, Paris, La Martinière, 2013, p.159.

⁸²Ibidem

⁸³Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.29.

Les représentations symboliques du rêveur représentent l'expérience et le vécu dans une projection de l'avenir. Grâce à ces images, nous découvrons une nouvelle manière d'apercevoir son destin. « Nous savons depuis Freud que c' est dans la prise de conscience, de ces représentations que se joue le destin de notre liberté. Parce que nous possédons la capacité de nous représenter le monde, nous possédons le pouvoir de constituer notre réalité »⁸⁴ personnelle, et de découvrir un nouveau niveau de conscience. Le rêveur peut trouver la place qu'il veut prendre dans la communauté en la testant dans son imaginaire.

Toutefois, « l'équilibre spirituel signifie la paix intérieure mais nullement le repos. Cette recherche de l'équilibre doit s'accompagner d'une incessante activité et l'on pourrait dire que le véritable critère de la sainteté, c'est l'efficacité du mystique sur le plan social. »⁸⁵ Le mystique dans l'imaginaire se base sur les archétypes identifiés dans les paliers de conscience du rêve éveillé. Robert Desoille rassemble ces archétypes selon 5 catégories issues des symboles imaginaires :



86

Figure 4 : Ligne verticale des symboles imaginaires. (Réalisé à partir du livre Le rêve éveillé dirigé. Ces étranges chemins de l'imaginaire de Robert Desoille)

84Elisabeth Mercier, Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imaginaction, Paris, L'Harmattan, 2001. p.18.

85Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000. p.170.

86Ibid, p.65.

Comment utiliser les images mystiques des paliers de conscience en les rendant efficaces dans la société à laquelle on appartient ? Il serait possible de prendre les archétypes du milieu social du rêveur, de les rendre symboliques et de les résoudre à l'aide du rêve éveillé. Pour illustrer ce propos, prenons Claire, jeune patiente de 7 ans, qui suit une cure de rêve éveillé dirigé. Claire suit une thérapie suite à de violentes crises de colère et un trop plein d'énergie due à des possibles traumatismes dans son enfance. Un jour, 9 mois après avoir demandé de venir à ses séances sans la présence de ses parents, la jeune fille demande si elle peut monter à l'escalier situé à côté d'elle. Alors qu'elle confie avoir peur de le faire seule, elle grimpe tout de même dessus et ravie, dit à son psychothérapeute : « J'ai 7 ans. J'avais l'impression quand je montais qu'il y avait un loup derrière moi qui voulait me manger parce que je montais toute seule ... » « Grandir et se séparer, quel plaisir, mais quel risque, quelle angoisse. »⁸⁷ En luttant contre cette symbolique de la séparation, elle acquit l'assurance qui lui manquait. C'est dans ce processus que s'inscrit l'utilisation du mystique sur le plan social. Ce qui permettrait de satisfaire la quête de liberté d'un individu serait : « la pensée symbolique qui surmonte l'inertie naturelle de l'homme et le dote d'une nouvelle faculté, celle de constamment refaçonner son univers. »⁸⁸ Et ainsi, créer un monde qui lui convient. Mais alors que l'imagination tente encore de prendre sa place, le mystique « doit pouvoir dire désintéressé et le désintéressement conduit souvent au combat, au milieu d'une société fortement organisée en vue d'un profit ou d'une défense d'intérêt matériels qui, au lieu de sauver cette société, peut la précipiter dans les abîmes de l'erreur. »⁸⁹ L'imaginaire permettrait de trouver la liberté à travers le mystique pour résoudre les problèmes liés à la société. Là où la communauté met en avant l'intérêt.

⁸⁷BRUN Jacquelyn. L'enfant et les sortilèges déjoué [en ligne]. 2017. GIREP.[Consulté le 06/05/2019]. Disponible à l'adresse :

<https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

⁸⁸Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010,p.96.

⁸⁹Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.170.

Dans ce chapitre nous avons abordé la question des émotions, du fait qu'elles sont créatrices d'images personnelles. Représentatrices des désirs et des fantasmes, ces images sont parmi les premières ressenties par l'enfant. Par la suite, nous avons évoqué les rêveries et les fantaisies, imagination créée pour le plaisir. Cet imaginaire considéré comme étant une occupation pour les oisifs se révélera être essentiel pour l'esprit, car indissociable de la création. Dans une seconde étape, nous avons vu les outils de maîtrise, le RED ainsi que le mouvement. Par cela nous avons pu constater que l'imaginaire, une fois manié avec les bons outils et dans une bonne optique, peut être source de thérapie et de guérison. Loin d'être une puissance folle, l'imagination permettrait au rêveur de voyager à travers ses propres symboles. Enfin, nous avons traité de la finalité et du pourquoi nous cherchons à imaginer. Que ce soit pour se satisfaire à l'aide d'image personnelle, ou pour partager ses œuvres à autrui et être considéré dans la société, l'imagination nous mène vers la sensation de liberté.





II.

LE RENONCEMENT DE NOS RÉALITÉS «ILLUSOIRES».

L'imagination est une faculté constituée d'images, nommables ou non, manipulées par le rêve éveillé dans des Univers imaginaires à des fins introspectives. Maîtrisées par le RED et le mouvement, les images sont tout d'abord issues des émotions et des rêveries. Et si les images et les symboles visent la liberté, elles devront passer par la fécondité ou par la réalisation des désirs. Alors que nous avons abordé les aspects positifs de l'imagination par la guérison des traumatismes, dans ce dernier chapitre, nous écrirons sur l'imagination, créatrice elle aussi, de névroses. En premier nous évoquerons les conceptions de la réalité et de l'irréel. Ensuite nous traiterons des utopies et à la fois de leurs caractères néfastes, car inaccessibles, mais aussi de leur apport à notre évolution. Enfin nous comprendrons que l'imagination nous trompe, car si un imaginatif sait qu'il rêve, il n'en reste que l'imagination restera toujours illusoire et que la prise de décision n'est pas un choix.

[Biaisée et névrosée : notre conception de la réalité.]

Le côté néfaste de l'imagination

L'imagination nous fait représenter des images dans notre esprit et nous donne l'illusion de la liberté. Illusion qui nous permettrait de résoudre, par les effets-signes, les névroses et leurs conséquences sur notre adaptation dans la communauté. Mais «reste que l'entretien d'une illusion n'est pas sans danger, à terme, pour l'équilibre mental ou même physique d'un individu, s'il en vient à perdre le contact avec la réalité. »⁹⁰ Être dans l'illusion serait dangereux pour les rêveurs, pourtant l'imagination prône cet aspect de l'image absente, donc par essence, inaccessible. Ce paradoxe du désir inatteignable deviendrait, avec du temps, néfaste pour le rêveur qui n'aurait pas le sentiment de satisfaction. Avec la pratique de la maîtrise de l'imaginaire et « avec l'apparition des valeurs morales plus claires, le sujet se sent responsable de ses phantasmes et de ses représentations intérieures. Ils lui apparaissent comme des sortes de tests de sa personnalité. »⁹¹ Le rêveur développerait de la culpabilité vis-à-vis de ses désirs et tenterait de s'identifier à travers d'autres représentations afin de se racheter. Alors qu'il devrait traduire ses effets-signes afin d'atteindre une meilleure compréhension de lui-même, il les juge, et honteusement, refuse de les considérer. Il crée alors d'autres effets-signes qui le mèneront sur le mauvais chemin, celui de l'inatteignable.

Prenons l'exemple de Marie-Clotilde qui tend entre deux types de personnalités. Robert Desoille décrit la double identification de sa patiente de cette façon : «d'un côté à un élément féminin actif, reine sombre, puissante, haineuse, parce que lucide, tendant à la domination, [...] de l'autre côté, à un élément masculin passif, prince vaincu avec, à l'arrière-fond, un désir d'asservissement associé à l'amour et au sacrifice. »⁹² Si ces représentations sont traduites de manière équilibrée, il peut se produire une évolution de l'être. Toutefois, si l'une de ses personnalités n'est pas acceptée par le sujet, il se produit alors l'apparition de névrose qui exprime l'angoisse. Ici Marie-Clotilde est partagée entre la vision qu'elle a d'elle-même, celle d'une

⁹⁰Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.41-42.

⁹¹Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.41.

⁹² Ibid, p.37.

reine puissante et lucide ou de celle d'un prince vertueux et passif. Si cette confrontation perdue, elle prend le risque de faire resurgir les névroses sans que traduction ne soit faite car le sujet ne sait plus quel effet-signe il doit suivre. Ces identifications contradictoires vont mener à déséquilibrer les paliers de conscience. Si les extrémités des paliers représentaient l'ascension et la descente, ils représenteraient alors la double identification. Dénaturant l'outil du mouvement, ces représentations remplaceront les vrais effets-signes. «Chez certains névrosés, elles provoquent souvent une sorte de vertige psychique, les sujets entrevoyant à la fois des sommets vers l'extrême limite desquels ils sont attirés et, par opposition, des abîmes pouvant les engloutir. »⁹³ Ne sachant que choisir, le rêveur ne se situera qu'aux extrémités des archétypes. «Ainsi que l'exprime Bachelard, «les lignes de l'imaginaire sont de véritables lignes de vie ». On peut les considérer comme des lignes de force qui sous-tendent des désirs, non seulement des désirs terrestres mais aussi des nostalgies éternelles. »⁹⁴ Ces lignes de désirs dérivant vers la névrose, le sujet ne sait plus quelles contraintes symboliques sont bonnes pour lui et voit des parties de sa personnalité comme des menaces. L'imagination est créatrice et serait capable de guérir des traumatismes, mais si elle est mal interprétée ou mal maniée, elle peut aussi mener aux névroses d'un individu. Effectivement si «l'imaginaire contient tous les fantasmes; rester dans l'imaginaire c'est refuser de se confronter à la réalité. C'est le stade du Moi Idéal. »⁹⁵ Et cet état est inatteignable.

La conception de la réalité

« Si l'imagination reproduit mal, c'est parce que sa fonction spécifique n'est pas de restituer la réalité mais d'en offrir un autre visage. »⁹⁶ L'imagination ferait percevoir au rêveur une autre vision de la réalité, une dimension différente qui lui convient et qui le satisfait. «Mais, chez un sujet, ramener trop souvent avec soi ses représentations, fait entrevoir ici un empiètement peu souhaitable de «la vie rêvée » sur la vie vécue qu'il ne faut pas encourager. »⁹⁷ Si le rêveur

⁹³Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.44.

⁹⁴Ibidem

⁹⁵Bernard Mirande, *Rêve et Psychothérapie*, Paris, Véga, 2005, p.206.

⁹⁶Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.47.

⁹⁷Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.145.

prend ses symboles sans les comprendre et qu'il ne souhaite que l'application de ses désirs, il risque d'avoir un sentiment de déception, de découragement, voire de dépression. En d'autres termes, le non-accomplissement des fantasmes peut amener le sujet à refuser sa réalité vécue en préférant celle qu'il s'est imaginée et, en cela, l'amener aux névroses. Et si l'imagination « nous libère du réel donné en nous tournant vers l'irréel ou encore vers le possible »⁹⁸, elle ne nous permet pas pour autant de nous offrir ce que l'on souhaite.

Toutefois nous avançons que le problème n'est pas dans la réalisation des fantasmes en eux-mêmes, mais dans la conception que nous avons de la réalité. Si un rêveur considère que ses souhaits sont irréels, il les dissociera du possible. À l'inverse, si les désirs et les fantasmes sont considérés comme une dimension réelle, elles seront mieux acceptées, car moins inaccessibles. C'est la perception de la réalité que nous avons qui définit l'imagination comme étant irréelle. Les caractéristiques du réel sont floues et rien n'est dit qu'elles ne sont pas applicables à l'imaginaire. Nous appuyons qu'il est important de souligner qu'un vécu imaginaire a autant de poids qu'une expérience dite « réelle » : Nous savons aujourd'hui que le cerveau ne fait pas la différence entre une situation imaginée et une situation concrète. Dans les deux cas il déclenche les mêmes réactions physiologiques. »⁹⁹ Le cerveau interprète les signaux des actes physiques et des actes imaginaires de la même façon. Jean Decety, chercheur de l'INSERM explique les conclusions de deux chercheurs américains travaillant sur le comparatif de l'apprentissage psychique et l'apprentissage physique, sur la force du poignet : « L'entraînement mental produit les mêmes effets sur l'augmentation de la force musculaire que l'entraînement physique. Ces résultats ne peuvent s'interpréter que par l'activation de circuits moteurs centraux puisqu' aucune contraction des muscles n'avait été observée au cours de l'entraînement mental. »¹⁰⁰ Si les images mentales sont perçues comme étant réelles pour le cerveau, c'est parce qu'elles sont vues par le sujet comme tel. « Peut être perçue comme réalité extérieure toute représentation mentale pour autant qu'elle s'impose avec une 'intensité' suffisante, comme dans le rêve »¹⁰¹ endormit. Dans un exercice de représentation de l'acte physique, le rêveur

⁹⁸Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.51.

⁹⁹Elisabeth Mercier, *Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination*, Paris, L'Harmattan, 2001. p.18-19.

¹⁰⁰Jean Decety, *Le cerveau en action. Imagerie cérébrale fonctionnelle en psychologie cognitive*, Paris, Presses Universitaires de France, 1997, p.145-157.

¹⁰¹Thierry Melchior, *Créer le réel : hypnose et thérapie*, Paris, Couleur Psy, 2008. p. 53.

n'a pas cette dimension affective ou morale qui le pousse à se dissocier de la réalité. La perception de la réalité serait variable, elle se limiterait aux images ayant une appartenance aux éléments du réel et ainsi aux objets physiques. Les effets-signes et les symboles mystiques seraient les seuls affectés par la notion de l'irréel.

Toutefois, si la notion de la réalité met à l'écart les représentations personnelles des rêveurs, l'imagination n'est pas coupée du réel, car elle existe en les rendant conscients de ce qui les entoure. « En ce sens l'expérience intérieure n'est pas moins réelle que l'appréhension du monde extérieur. Je suis ce que je vis et ce que je ressens. »¹⁰² Bien que les normes inconscientes de la réalité limitent ce qu'elle pourrait représenter, il reste que l'imagination s'impose d'une certaine manière et en cela elle ne peut être qualifiée d'irréelle. Selon Henri Corbin, l'imagination « donne accès à cette [...] réalité de l'être qui sans elle nous reste fermée et interdite. »¹⁰³ Plus qu'une psychothérapie, le rêve éveillé est le pont entre l'imaginaire et la réalité. Dès lors que le rêveur « fait exister comme « réalité » ce qu'il décrit, il découvre qu'il a des moyens d'agir sur cette réalité dont il est le créateur : il découvre son pouvoir d'auto-constitution. »¹⁰⁴

[Renoncer à l'utopie.]

Les utopies

¹⁰²Elisabeth Mercier, *Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imagination*, Paris, L'Harmattan, 2001. p.20

¹⁰³ibidem

¹⁰⁴ibidem

L'utopie est décrite comme étant un idéal qui ne tient pas compte de la réalité (vus ici comme la réalité physique). Elle mélange les effets-signes, les fantasmes ainsi que cette notion de réalité non reconnue. « Une utopie n'est pas une peinture du monde réel ou de l'ordre politique et social existant. Elle ne réside en aucun moment du temps et en aucun lieu de l'espace; elle est un « nulle part » »¹⁰⁵. Véritable genèse de l'imaginaire, l'utopie contient les rêves les plus fous et personnels d'un individu. Et si le sujet essaye de tendre vers ses visions utopistes, il décidera de penser que « vivre dans le monde idéal [...] c'est traiter l'impossible comme s'il était possible »¹⁰⁶. Mais contrairement aux symboles inatteignables et non traduits, l'utopie porte la définition de l'impossible dans l'esprit commun et c'est en cela que l'utopie va se différencier. Si l'on peut penser que l'utopie est néfaste pour le rêveur à cause de son impossible réalisation, elle prendra, au contraire une place importante dans son évolution. On peut constater que cette définition de l'impossible, déjà présente chez tous, mène à un tout autre comportement que celui du découragement. En faisant l'hypothèse que chacun sait que l'utopie n'est pas applicable, elle permettrait alors d'exposer des idées prospectives et idéalistes d'un sujet. Étant donné que l'utopie n'est pas jugée, car par principe idéaliste, elle portera chez les hommes des idées innovantes, applicables à plus petites échelles. L'utopie a servi des idées à travers le temps et « dans l'histoire de la civilisation, l'utopie n'a jamais failli à sa tâche. Dans la philosophie des Lumières, elle devient en elle-même un genre littéraire et s'affirme, dans toutes les attaques contre l'ordre politique et social existant, comme une des armes les plus puissantes. »¹⁰⁷ Elle fut après cela, écrite par les utopistes pour dénoncer les injustices et dérives de leurs temps. Ils situent d'ailleurs généralement leurs écrits dans des Univers imaginaires pour éviter la censure politique ou religieuse. Devenant un symbole de contestation au réel, l'utopie fait entrevoir des idées irréelles qui peuvent servir à transformer la réalité. Pascal Siauve, Psycho-énergéticienne, explique ce lien entre cet idéal et les rêveurs : « En fait l'état... L'état du monde parfait, de l'être parfait il existe. [...] En enlevant ce mental et cet ego, on retrouve cet état qui devrait tout le temps exister. Qui existe tout le temps mais qu'on a en partie occulté, par peur, par notre système de croyances, par notre ego, par nos émotions négatives

105 Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.116.

106 Ibid., p.94.

107 Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.95.

etc. »¹⁰⁸

Une idée ou un idéal peut prendre la forme d'une utopie. Et ce qui fait la force de l'utopie, c'est qu'« avec du rien, l'imagination produit quelque chose, en l'occurrence une force de résistance, de contestation à l'égard du donné et de la tradition. »¹⁰⁹ L'utopie, par sa représentation assumée de l'irréel, contribue à changer la réalité donnée en proposant des améliorations. Les images inatteignables, une fois comprises, deviendraient le moteur du changement et l'accomplissement des fantasmes. À la seule condition que l'utopiste comprenne que les idées idéalistes ne peuvent devenir réalisables que lorsqu'elles se rapprochent du réel. Et pour illustrer ce rapprochement au réel, Nicole Fabre écrit :

*La sagesse des contes nous apprend que même les pouvoirs des fées sont limités ! Ainsi la fée qui sort de derrière les rideaux au baptême de la petite fille qui deviendra la belle au Bois Dormant n'a pas le pouvoir de détruire le sort cruel qui vient d'être jeté sur l'enfant par une autre fée, mais elle peut le corriger. Au lieu de mourir, lorsqu'elle se piquera au doigt avec le fuseau, la jeune princesse s'endormira pour cent ans. La toute puissance des fées n'est pas totale. La démesure ici n'existe pas, pas plus que le pouvoir absolu.*¹¹⁰

Et si l'imaginatif ne le comprend pas, l'utopie l'enfermera dans des images illusoires et sans perspective de réalisation.

Le renoncement

L'imagination est de bien des manières complexes et la compréhension et la manipulation des images semblent être la clef pour se défaire de l'aliénation. Mais sans ces outils, et l'imagination produite à l'excès, il apparaît un sentiment de souffrance, et dans les cas extrêmes, amener le rêveur au renoncement.

C'est une dimension affective, caractéristique du jeu et de l'illusion, qui explique pourquoi reconnaître et perdre une illusion est beaucoup

108 SIAUVE Pascale. Entretien avec une psycho-énergéticienne : Appel téléphonique. 5 octobre 2019 (Entretien en annexes).

109 Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.116.

110 Nicole Fabre, Deux imaginaires pour une cure, Paris, Bayard, 1992, p. 46.

*plus difficile et douloureux que reconnaître une maladresse, une inattention, un défaut ponctuel du jugement, tandis que reconnaître une illusion, c'est admettre que tout un investissement affectif réjouissant étant sans objet et que nous devons par conséquent y renoncer.*¹¹¹

Nous mêlons notre imaginaire à nos émotions, car c'est d'elles que nous produisons nos images. Toutefois, il se peut que «les émotions enclenchent des blessures.»¹¹² Créer une illusion, une fantaisie ou encore un désir et les perdre est bien plus douloureux que de renoncer à une décision du réel car elles touchent à nos émotions. La désillusion aura des conséquences car nous renonçons à acquérir ce qui devrait nous aider mentalement. Et si nous renonçons à nos désirs, c'est que nous avons perdu l'espoir d'un monde idéal. Les névroses prennent alors la place des images idéalistes. «Adler dit que «le névrosé est un être qui a perdu courage». [...] Le névrosé n'a pas seulement perdu courage dans le monde où il vit mais aussi dans les scénarios de son imaginaire où il se condamne souvent, se punit. Il a perdu l'espérance et il faut l'aider à la retrouver.»¹¹³ Le rêveur rentre dans une boucle où ses images lui parviennent peu à peu irréalisables, la compréhension et la traduction des symboles deviennent impossibles et le rêveur perd l'espoir de retrouver des images réparatrice. Il perd de vue qu'il peut atteindre certains de ses idéals et s'enferme dans ses Univers imaginaires. La thérapie du rêve éveillé pousse les rêveurs à sortir de cette boucle punitive en leur permettant de comprendre des symboles de désirs et de les accomplir. Le thérapeute «montrera comment le Je aspire à se défaire de l'aliénation du moi.»¹¹⁴ Leur faisant comprendre comment la traduction de leurs effets-signes peut les sortir des névroses.

[L'imaginaire : Trompeuse et illusoire.]

¹¹¹ Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010, p.41

¹¹² SIAUVE Pascale. Entretien avec une psycho-énergéticienne : Appel téléphonique. 5 octobre 2019 (Entretien en annexes).

¹¹³ Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000, p.135.

¹¹⁴ Elisabeth Mercier, Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imaginaction, Paris, L'Harmattan, 2001, p.14.

Les décisions ne sont qu'illusions, le libre arbitre n'existe pas

Les rêveurs font des choix dans leur imagination. Ils choisissent leurs scénarios, leurs Univers imaginaires et la manière dont ils naviguent dedans. Seules les images semblent venir au rêveur de manière inconsciente. C'est ici la première idée que nous pouvons avoir du rêve éveillé. Toutefois «le choix ne prouve point la liberté de l'homme»¹¹⁵ et le libre arbitre ne serait qu'illusion dans les philosophies du nécessitarisme, du fatalisme et du déterminisme. Nos actions seraient issues de motifs quelconques, guidés par notre environnement, notre classe sociale, notre éducation, nos idées reçues, etc. Nos choix seraient déterminés par nécessité et non pas parce que nous le voulons. Par exemple si «j'ai soif [et que] je vois une fontaine, il m'est impossible de ne pas avoir la volonté de boire. J'apprends que cette eau est empoisonnée, et je m'abstiens d'en boire. Dira-t-on que je suis libre ? La soif me déterminait nécessairement à boire. Le second motif me paraît plus fort que le premier, et je ne bois pas.»¹¹⁶ C'est l'environnement et les éléments qui viennent au sujet qui le pousseront à prendre une décision. Ou tout du moins, qui le poussera à avoir l'illusion de prendre cette décision. Alors que l'homme pense choisir, c'est le motif qui est toujours initialement décisionnel. La nécessité est motif de décision et «malgré leur système de liberté, les hommes n'ont établi leurs institutions que sur la nécessité. Si l'on ne supposait pas des motifs capables de déterminer leur volonté, à quoi servirait l'éducation, la législation, la morale, la religion même ?»¹¹⁷ Par l'installation d'institutions, les hommes ont instauré des motifs applicables à tous en influençant leurs volontés. Ces institutions sont en quelque sorte, la nécessité montrée aux hommes. «La nécessité, qui règle tous les mouvements du monde physique, règle aussi tous ceux du monde moral, où tout est par conséquent soumis à la morale.»¹¹⁸ Notre organisation ne dépendrait pas de nous, nos idées nous viendraient involontairement et selon une morale associée aux institutions des hommes. Alors que le rêveur pense prendre des décisions sur son esprit et sur la direction qu'il prend, il n'est que soumis à son état mental. Si nous reprenons les roses de Cécile, patiente de Robert Desoille, nous constaterons que cette image de fleurs provient d'éléments de l'extérieur. Elle n'a pas choisi de représenter sa relation avec son conjoint de cette manière. C'est son environnement, sa morale et ses

¹¹⁵ D'Holbach, Du vrai sens du système de la nature, 1770, chap. XI

¹¹⁶ ibidem

¹¹⁷ ibidem

¹¹⁸ ibidem

références qui ont amené son imaginaire à voir une rose.

Mais si la notion de libre arbitre existe tout de même dans la société c'est parce que « comme le dit Nietzsche, nous avons l'illusion pour ne pas périr de la vérité. »¹¹⁹ Un monde où le choix n'existe pas serait incohérent avec cette envie de changer l'état des choses. L'utopie ne pourrait proposer d'améliorer la société, les psychothérapies ne seraient plus la décision de lutter contre les névroses. « Accepter en vrac l'humanité entière et ses erreurs sous prétexte qu'elle existe telle qu'elle est, c'est sacrifier les valeurs véritables et s'épargner les difficultés du choix. »¹²⁰ L'homme prendrait la décision d'oublier qu'il ne peut pas en prendre. Sinon comment choisir de changer les choses par notre volonté si le libre arbitre n'existe pas ? Pour Thomas d'Aquin, le libre arbitre existe à cause de la morale. Si l'homme est tenu pour moralement responsable de ses actes, il lui faut la liberté pour agir. Il soutient que la doctrine qui renie le libre arbitre détruirait le principe même de la responsabilité. L'homme ne serait plus tenu de bien se comporter, car ce serait la cause de la nécessité et pas la sienne. Que le libre arbitre soit accepté comme faux ou non, les hommes ont besoin de règles pour agir. C'est dans ce paradoxe que l'imaginaire fera croire à son rêveur qu'il peut choisir moralement de changer son environnement. L'esprit choisi de faire croire que le libre arbitre existe afin de permettre aux hommes d'évoluer.

L'imagination nous trompe

¹¹⁹ Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.41

¹²⁰ Robert Desoille, *Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire*, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000. p.170.

Si nous représentons un objet dans notre imaginaire, il se forme spontanément et nous n'avons pas besoin de faire le tour d'un cube pour savoir que nous l'avons imaginé plein. Notre conscience nous l'indique, l'imagination ne peut nous surprendre contrairement à la perception qui pourrait nous montrer, en faisant le tour de ce même cube qu'il manque en réalité une face. « Imaginer, c'est se rapporter à un objet qui ne nous réserve aucune surprise, puisque nous savons déjà tout ce qu'il contient. »¹²¹ Le savoir de l'imagination est constant, il ne nous apprend rien de plus que ce que nous imaginons, il n'y a pas la surprise de la découverte. Autrement dit, « pas de risque, pas d'attente : une certitude. Ma perception peut me tromper, mais non mon image. »¹²² L'imagination ne nous montre alors que la vérité, celle issue de notre savoir inné.

Mais alors que l'imagination use de l'utopie, qu'elle choisit de nous faire croire à la liberté et qu'elle nous rend inaccessibles des images qui pourtant nous motivent, elle prend un rôle de tromperie. Lorsque la mémoire nous fait souvenir d'éléments passés et que la perception nous montre des éléments du réel, l'imagination nous offre le possible. Toutefois, qui pourrait se vanter de connaître le futur et les chemins du possible ? Il est impossible de se représenter avec exactitude l'avenir si ce n'est en s'imaginant les possibilités. L'imagination peut alors se tromper. Toutefois le rêveur sait qu'il rêve, tout comme nous savons que le libre arbitre est illusoire et que nous refusons de nous le rappeler pour continuer à évoluer. Les imaginatifs savent que leurs images reposent sur l'improbable, les fantasmes et la possible désillusion. En cela le rêveur, se reposant sur la tromperie, se retrouve à chercher la vérité. Car « celui qui imagine en sachant qu'il imagine n'est ni dans l'erreur ni dans l'illusion. Reste que l'imagination est parfois impliquée dans l'erreur, presque toujours dans l'illusion. »¹²³ L'imagination trompeuse et illusoire permet à ceux qui l'utilisent de trouver les vrais symboles qui leur donneront satisfaction et liberté.

Dans ce chapitre nous avons abordé la question de la réalité, et malgré que notre cerveau ne fasse pas la différence entre le physique et

¹²¹ Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.14.

¹²² Jean-Paul Sartre, *L'imaginaire*, Paris, Gallimard, 1940, p.25.

¹²³ Christophe Bouriau, *Qu'est ce que l'imagination ?*, Paris, Vrin, 2010, p.39

le mental, les images personnelles et les effets-signes resteraient dans le domaine de l'irréel. Nous avons traité de l'utopie et de la désillusion qu'elle apporte aux rêveurs, et que s'ils ne sont pas prêts à faire un rapprochement vers la réalité physique, leurs désirs ne se réaliseront pas, amenant ainsi au renoncement. Toutefois, nous avons aussi vu que l'utopie joue un grand rôle dans le changement, car défini comme impossible, elle permettrait de parler ouvertement des dérives de la société. Enfin, nous avons évoqué le libre arbitre et le paradoxe qu'il exprime. D'un côté, nous sommes dans l'incapacité de choisir et de l'autre, l'imagination nous donne l'illusion d'y croire afin permettre la volonté du changement. Et si l'imagination nous trompe et qu'elle se repose sur l'illusion, c'est dans le but de nous donner accès à la liberté.



CONCLUSION

détient un rôle de protection et de projection vers l'avenir dans son interprétation la plus pure, elle s'avère par la suite être une puissance créatrice possiblement destructrice. Nous apprenant à prévoir les chemins du futur par l'intuition puis nous permettant de nous imaginer des scénarios plus complexes en mettant en scènes des images symboliques. L'imagination devient le langage du rêveur entre ses émotions et ses désirs. Et si l'imaginatif reste attentif aux images se présentant à lui, il comprendra ce dont il a besoin et dans quelle mesure il peut atteindre son but. Mais sans maîtrise et sans recul nécessaire, l'imagination est capable d'enfermer le rêveur dans une boucle de regret et de renoncement. Une utopie irréaliste, mais porteuse de fantasmes peut autant amener des idées pour améliorer l'environnement du rêveur que l'enfermer dans la déception de l'irréalisable. L'imagination est trompeuse et elle a besoin d'une puissance pour la diriger ou elle condamnera son créateur. C'est ici qu'intervient le rêve éveillé, direction donnée à l'imaginaire, cette technique issue de l'imagination est un moyen de lui donner du sens. Montrant les effets-signes au sujet, le rêve éveillé lui fait comprendre pourquoi ils sont présents et comment les résoudre grâce au mouvement mental. Les images de la descente viennent à monter vers l'ascension et à prendre une asperité plus positive qui amènera à la guérison du rêveur. L'imagination propre est manipulable par les techniques précédemment citées mais l'imagination collective garde une place imposante dans l'esprit de la communauté. Constamment bombardé par l'afflux d'images du divertissement, le rêveur perd sa capacité à créer ses propres images et prend pour siennes celles qu'il aperçoit. Nous avons évoqué la capacité de l'imagination à créer avec des éléments du réel, le renouveau, et ainsi produire des Univers imaginaires uniques et non nommables. Mais sans cette envie de créer, si le rêveur ne rêve plus et prend les éléments avec soi sans réfléchir à son utilité, il perd en partie sa capacité d'introspection. Dans un premier temps le rêveur devra se réapproprier son imaginaire et sortir de l'afflux d'images instauré par les industries avant d'entamer une action réparatrice pour l'esprit. Toutefois avec l'apparition de cette nouvelle génération de l'écran et les nouveaux héros de la scène du rêve éveillé, l'imagination collective se diversifie et nous manquons de recul sur l'utilisation de cet imaginaire. Si avant nous rêvions de mythes et de contes, nous rêvons maintenant différemment, car nous racontons les histoires autrement. Par exemple l'apport du jeu vidéo et de son aspect immersif change l'imaginaire, mais nous ne savons pas encore de quelle manière cela va changer notre rapport au scénario. Ce changement du collectif est en cours et il sera peut-être profitable à l'imagination propre en lui permettant d'y ajouter des

éléments nouveaux. Profitant ainsi autant à la fécondité des créateurs, qu'à la satisfaction et la liberté de ceux qui imaginent. Enfin, même si l'imagination est trompeuse et illusoire et qu'elle nous fait croire aux choix tout en nous écartant de la réalité. Elle permettrait aux individus de se projeter dans un avenir, de créer des œuvres partageables, de s'inventer d'improbables futurs ou simplement de trouver du plaisir à s'inventer des scénarios. Tant que l'imaginatif sait qu'il rêve, il ne peut être pris dans les tourments du renoncement, car conscient de son pouvoir, il comprendra son propre langage et résoudra ses problèmes internes grâce à la maîtrise de son esprit.

Ainsi, au regard de nos analyses, plusieurs nouvelles problématiques, dont la visée est la quête de la résilience et de la liberté dans le traitement des névroses et des traumatismes, viennent à nous. La première problématique prend en compte que les enfants ont une facilité à créer des Univers imaginaires par le jeu, ils utilisent majoritairement leur imagination propre et viennent naturellement aux Rêves éveillés. Toutefois, les enfants traumatisés s'ouvrent peu à leur cercle familial et à leurs parents, qui eux souffrent de ne pouvoir aider. Souvent écartés des traitements, ils se sentent démunis face à la souffrance de leurs enfants. Mais si le Rêve éveillé en psychanalyse est une méthode d'introspection, elle repose sur le principe fondamental de la relation transférentielle. Relation qui peut s'établir entre un thérapeute et son patient ou entre les membres d'une famille. Et constatant que la pédopsychologie est une science qui commence à être utilisée dans le milieu médical et que l'utilisation du Rêve éveillé nécessite une relation : comment en tant que Designer puis-je créer un outil de Rêve éveillé pour les parents et leurs enfants en situation de souffrance afin de permettre une résilience ? La deuxième problématique part du constat que dans une population qui souffre, les soignants sont parmi les plus touchés par les troubles du sommeil, l'épuisement émotionnel et les conduites addictives. Les soignants vivent au quotidien des situations traumatisantes dans l'exercice de leurs fonctions, effectivement, près d'un médecin français sur deux souffre de burn-out, et 5% des 15000 praticiens interrogés souffrent d'un cas sévère. Les psychiatres en concluent que le système médical français, présenté comme l'un des plus performants pour les patients, ne protège pas suffisamment les soignants. Seuls les sapeurs pompiers possèdent des cellules psychologiques en cas de missions traumatisantes, toutefois, ils sont seuls juges de leur évaluation mentale et ne viennent que de leur propre initiative. Constatant que la méthode de la psychanalyse par le Rêve éveillé traite des symboles de l'imaginaire afin d'amener les pa-

tients à une résilience. Et, en supposant qu'un suivi psychologique devrait être proposé à tous les corps médicaux : comment en tant que Designer puis-je créer un outil de l'imaginaire pour les soignants en situation de souffrance afin de permettre une résilience ? Finalement la troisième problématique aborde la catégorie des victimes de traumatismes communautaires. Des événements tels qu'un attentat ou un séisme ont des répercussions traumatisantes sur les victimes présentent sur le lieu de ces incidents. Pour pallier à ce problème, les cellules d'urgence médico-psychologique (CUMP) ont été créées pour les victimes civiles suite à un traumatisme communautaire lors d'un attentat en 1995. Et s'il faut prendre en compte que le mot "victime" comprend à la fois les soignants et les civils, ce sont ses derniers qui sont gérés rapidement pour évaluer leurs états psychologiques immédiats, afin d'éventuellement les orienter vers des thérapeutes. Effectivement, si l'on sait que les victimes des camps de concentration utilisaient l'imaginaire pour se soustraire de leur quotidien, et que l'on sait que les survivants avaient une grande capacité de résilience. La psychanalyse du Rêve éveillé permettrait de comprendre les symboles imaginaires liés aux traumatismes afin de s'en libérer. Finalement en supposant que la récente utilisation des images collectives amène à de nouveaux outils, la relation des victimes sur des Univers en commun permettrait une meilleure résilience personnelle. Autrement dit : comment en tant que Designer puis-je utiliser une thérapie de l'imaginaire pour les communautés en situation traumatisante dans une quête de résilience ?

ANNEXES

Cette annexe retranscrit une séance de Rêve éveillé issu des études de Madeleine et Jacques Natanson.

« Le discours est rationnel, la situation professionnelle et sociale bien établie, la maison confortable. Cependant, cette patiente dit avoir perdu tous ses repères, sa peau se couvre d'eczéma et elle pleure en évoquant une image de clown.

La proposition de rêve-éveillé tend un miroir à ce clown :

« Il est devant un miroir et j'ai envie de casser la glace... Il a maquillé la moitié de son visage et il n'arrive pas à faire l'autre moitié... Il n'arrive tellement pas qu'il ne peut plus se regarder... Il a vraiment envie de casser le miroir. »

Le passage du « Je » au « il » permet le contact et la distance pour affronter l'aspect d'un visage d'où pourrait surgir la souffrance. Pour cette patiente en début d'analyse, toute distanciation paraît impossible et toute séparation déchirure comme si des parties de sa peau restaient collées à l'autre maternel. Elle poursuit :

« Il a envie de démaquiller l'autre moitié, s'il fait cela, il ne sera plus accepté en tant que clown. Le rôle qui lui est demandé, c'est le clown... Alors, il a son pinceau à la main, il se regarde, il dit : Il faut que j'y arrive. En fin de compte, il casse le miroir parce qu'il est incapable d'y arriver. »

En rêve-éveillé, l'analyste assume dans le transfert le rôle du tiers qui permet que le miroir soit autre chose qu'une glace. Ce miroir cassé, le personnage passe de l'autre côté. **« Il se verrait lui-même peut-être. Je ne sais pas si c'est comme clown ou comme lui-même... Quelle partie de lui il regarderait... Celle du clown, je crois, parce qu'en fait c'est à celle-là qu'il aurait peut-être voulu ressembler... »**. Et le clown continue de chercher son image dans le miroir brisé comme son désir perdu, ce que le passage au conditionnel évoque : **« Mon désir serait qu'il enlève la partie maquillée, qu'il dise : Je ne suis pas un clown ! ... Il essaie éperdument de se maquiller... il est très très seul, humilié... Il se bat tout seul. »** Et la patiente conclut, retrouvant le Je :

« Je me sens tout aussi humiliée que lui, je ferais bien pour lui ce qu'il ne sait pas faire, je maquillerais bien son autre œil. Il me fait pitié ! »

Enlever la partie maquillée, accepter le visage à nu ? Ou maquiller l'ensemble en évitant la souffrance du changement, n'est-ce pas la problématique de tout début de cure ? Le leurre d'un moi clownesque vécu au masculin, les problèmes non résolus de l'identification sexuelle de l'enfance et de l'adoles-

cence, la douleur des séparations vécues dans le transfert comme des arrachements, tout cela sera repris au cours d'une longue cure. L'image du clown triste qui fait rire nous accompagnera, signifiant d'autres images perdues dans l'inconscient. Ces images retrouvées se dramatisent en rêve-éveillé, se déployant dans l'aire analytique mettant en œuvre les processus primaires afin de ramener à la lumière le refoulé. Elles se chargent d'affects, de souvenirs, d'émois avant que les mots permettent d'accéder aux signifiés. »¹²⁴

¹²⁴ Madeleine et Jacques NATANSON. A la recherche des images perdues [en ligne]. 2017. GIREP [Consulté le 06/05/2019].

Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>

Compte rendu du Colloque du GIREP

Cette annexe retranscrit les points principaux abordés durant le colloque du GIREP du 16 novembre 2019.

Conférence n°1

Edith Goldbeter
Institut d'Etudes de la Famille et des Systèmes Humains, Bruxelles
(thérapie systémique)
Systémicienne

Définition de la métaphore :

La métaphore (version grec) : le transport d'un endroit à un autre.

Sens littéral :

P. Ricoeur : La métaphore vive (1975)

La métaphore est le processus rhétorique par lequel le discours libère le pouvoir que certaines fictions comportent de re-décrire la réalité.

Duyckaerts Fr (1999)

La métaphore est une activité mentale créatrice de sens.
Ce qui est vrai, c'est que la métaphore, comme d'ailleurs toute œuvre d'art, donne à penser. Elle active la vie mentale. Elle enflamme l'esprit.

La métaphore est une clef qui remet en mouvement un processus.

Gergen KJ (2005) : Construire la réalité. Seuil, Paris.

Le langage a une forme poétique car :

- 1 il a les capacités de remettre en question l'ordinaire.
- 2 il rend crédible l'imaginaire. Il nous permet d'oublier l'ordinaire et d'entrer dans un monde des rêves et des merveilles.

-3 il fait naître un sens esthétique lorsqu'il nous touche par la beauté de son équilibre.

Les psychologues peuvent demander aux patients de représenter par une sculpture de glaise leurs relations dans le cercle familial.

→ Permet de transcender des censures verbales.

Tout cela induit un mouvement. Les patients se surprennent à comprendre autrement leur confort et leur contexte en faisant une association métaphorique.

En thérapie systémique : il existe une notion du changement.

La thérapie est une digression du sens. Les différents temps (futur, passé, présent) sont recadrés. Cela permet de changer les points de vue dans un autre cadre.

Les différents outils :

La parole :

Recadrage : Réintroduction d'une situation.

Les objets :

Jeux, sculptures, dessins, etc.

Pourquoi cette utilisation des outils : les psychanalystes ont été sollicités au niveau du non verbal, le discours analogique. Ces outils ont souvent été créés par hasard, souvent au vu de la situation.

Lorsque les psychanalystes se sont souvent sentis coincés dans la parole, il est apparu une volonté de sortir du sentier du verbal. Il existe par ailleurs, toujours une notion de famille, même si la personne est seule. Car il est toujours question de la famille dans les discussions.

La crise :

La crise concerne non pas une personne seule mais aussi la famille autour qui en sera touchée. Souvent une situation inédite. L'instabilité sera partagée par tous.

Exemple: Au moment où les enfants deviennent des adolescents.

Si la famille est orientée sur les enfants (couple oublié, parental et non conjugal), les parents vivent un moment crisant. La situation fait demander aux parents s'ils restent ensemble et cela se ressent sur l'adolescent. Les symptômes se voient par exemple à travers une anorexie. Il arrive qu'un arrêt du temps se passe pour faire un évitement de la crise. La famille est figée et ne peut pas se développer. Ces symptômes contribuent aux blocages. Lorsqu'il apparaît des envies de participer à des séances avec des thérapeutes. Il arrive souvent que la famille se retrouve dans des thérapies interminables. Toutefois, la perception d'un mauvais thérapeute, renforce les liens dans la famille en leurs créant un "ennemi commun".

L'appel :

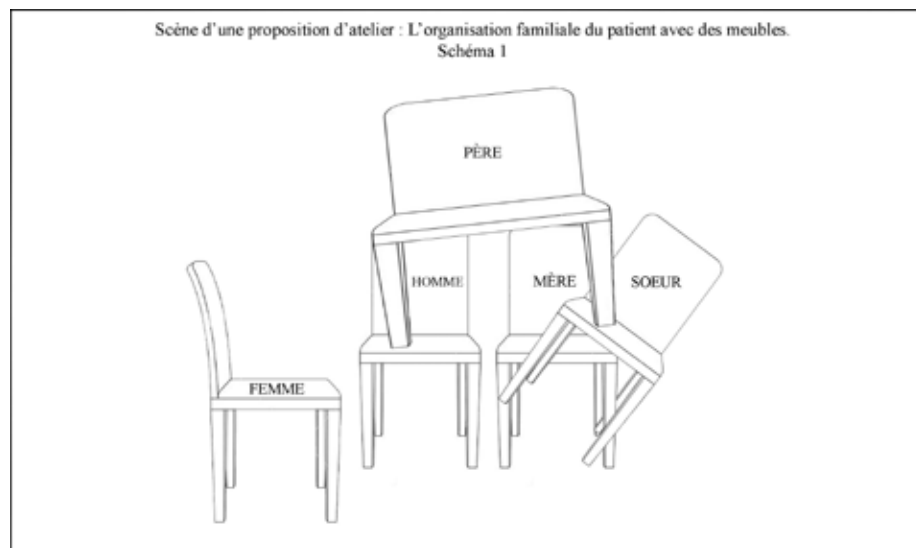
Les phrases métaphoriques (ex : nous nous noyons, je suis dans la tempête, nous nous entendons comme chiens et chats) mais aussi l'utilisation des sculptures sont utilisés pour les appels.

Exemple 1 : Un couple de 30 ans, mariés depuis 5 ans. Madame était toujours vierge. La femme était demandeuse de s'engager dans la sexualité mais avait peur de la situation. Cette femme avait été anorexique durant de nombreuses années et l'homme était très pudique et calme, cela ne le dérangeait pas d'attendre mais ça frustrait sa femme. L'homme est dans la banalisation et la dame est plus dans la rébellion.

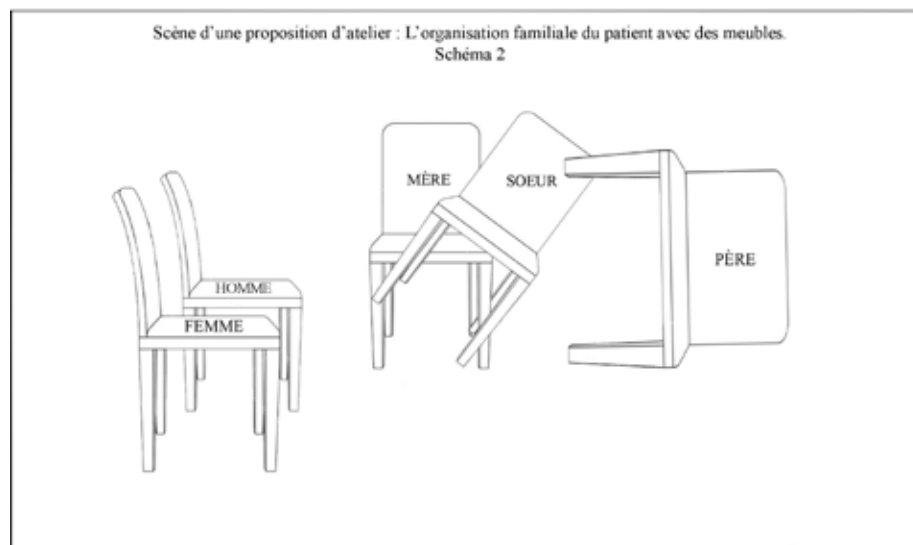
Proposition : Pour illustrer la situation, la psychiatre leur demande de faire un atelier de sculpture. Ils ont fait une réalisation de sculpture de chaise.

Schémas de l'emplacement des chaises :

La femme réalise une sculpture à l'image de son comportement. La psychanalyste demande ensuite à l'homme de faire sa sculpture :



L'homme explique que la chaise de sa sœur est entremêlée parce qu'elle avait récemment perdu son travail et était retournée vivre chez leur mère. Leur père était au dessus car il prenait beaucoup de place dans leur relation. La psychanalyste demande alors à l'homme de faire basculer le sofa de son père et de voir le résultat.



Le sofa du père étant tombé, il était libéré pour changer sa chaise de place et la rapprocher de celle de sa femme. Cet atelier a permis à l'homme de parler de la pression que lui imposait son père et de comment cela affectait sa vie sentimentale.

Exemple 2 : Un couple vient car leur petite fille (9 ans) fait des crises lorsqu'elle se retrouve seule avec la mère. Le père lui, console l'enfant lorsqu'il y a des disputes. A noter que la mère de la femme était très autoritaire et elle fait souvent la comparaison de cette relation avec sa propre fille.

Proposition : Faire un bras de fer pour établir une question de pouvoir.

Le père pense que c'est la petite fille qui va gagner et le petit garçon ne sait pas. Il doute du pouvoir de sa mère.

Ils engagent trois manches :

Première manche: La mère gagne.

Deuxième manche: La mère gagne.

Troisième manche: La mère gagne.

La petite fille en rigole et ne s'en offusque. La psychiatre, par psychologie inversée, propose à la petite de refaire au moins une crise par semaine. Au final elle n'en fera pas. Ils rigoleront même de la situation quelque temps plus tard.

La mère dira plus tard à la psychiatre que le bras de fer lui a fait du bien, car elle s'est rendu compte, qu'effectivement, ce n'est qu'une petite fille et qu'elle reste la mère. Rétablissant la question de pouvoir entre les deux.

Exemple 3 : Parents avec 3 enfants (14 ans garçon, 11 ans fille, 10 ans garçon). La fille a une phobie scolaire. Les médecins et l'école font beaucoup de dispenses pour qu'elle puisse ne pas aller à l'école. Aussi, la mère parle souvent à sa fille comme à une enfant, et le père reste souvent dans son coin. Quant aux frères, ils pensent que la fille prend trop de place. La psychiatre demande alors que les frères ne viennent pas aux futures séances.

La mère est femme au foyer et reste à la maison, sauf le mardi où elle suit un cours d'orgue. Elle s'occupe de l'enfant toute la semaine sauf ce jour-là. La psychiatre apprend que durant le mois d'août (avant les séances de septembre), il y a eu un grand problème conjugal dans le couple. Monsieur a eu des problèmes d'argent et aurait eu besoin de l'aide de sa femme mais il refuse de partager la responsabilité des sous. Puis nous apprenons plus tard que madame aurait eu une liaison avec le professeur d'orgue.

Les enfants ont assisté à la situation et suite à cela, leur fille à une phobie scolaire. La psychiatre pense que le but de l'enfant est de surveiller la mère en voulant rester à la maison.

Proposition : Utiliser une pile de coussins.

La psychiatre prend alors une pile de coussins et assis la petite fille dessus. Elle explique à la petite fille qu'elle a trop d'importance pour ses parents. Comment pourrait-elle descendre si elle a autant d'importance ? Les parents, malgré leur malaise durant toute la séance, n'arrive pas à retirer les coussins.

La psychiatre explique que si cette petite fille fait cela c'est parce qu'elle aime ses parents mais, elle restera dans cette position là tant que ses parents auront besoin d'elle. Elle veille sur maman et glorifie maman en lui faisant comprendre qu'elle s'occupe bien d'elle.

Ils ne viendront pas à la séance suivante. La psychiatre réexplique par lettre tout cela et leur demande de revenir et ils reviennent quelque temps plus tard.

La mère explique qu'après la séance, elle a repris le travail (aide à domicile), l'enfant va à l'école et prend des médicaments avec elle (mais ne les consomme pas).

A cette séance, les parents cette fois-ci, se sont assis côte à côte. Et le père avait repris sa position de père de famille en introduisant la famille en début de séance, chose qu'il n'avait jamais faite auparavant.

Toutes ces solutions exposées n'ont été utilisées qu'une seule fois mais ces solutions émergent par rapport aux situations.

Séance d'Erikson (thérapeute hypnotiseur) :

Exemple 4 : Un patient vient, car il est alcoolique. Cet homme aime aussi la botanique. Dans sa séance le thérapeute lui dit d'aller voir le Jardin botanique et voir les cactus, car c'est sa passion et il pense qu'il pourrait peut-être y trouver du réconfort. Ce patient n'est plus revenu par la suite. Des années plus tard, la fille de cet homme a retrouvé le thérapeute afin de lui raconter ce qu'il s'est passé ensuite. Quand il est allé voir les cactus, l'homme s'est dit à lui-même : si ces foutues plantes peuvent vivre sans eaux. Comment ne pourrais-je pas vivre sans alcool ?

Le rapport à la métaphore a été la solution ici dans l'interprétation de la problématique de cet homme.

Exemple 5 : Un couple (mariés depuis 20 ans, 48 et 47, 2 ans), traiteur et pompier volontaire pour l'homme et infirmière pour la femme. Cette femme

a de grosses maladies qui durent depuis plusieurs années. Elle souffre de Fibromyalgie, ce qui lui provoque de grandes douleurs.

En arrivant, la femme explique qu'elle pense ne pas avoir d'importance pour son mari. Lui pense qu'il travaille dur depuis ses 18 ans. Il aimerait faire des vacances et marcher dans la Corse mais elle ne pourrait pas à cause de ses maladies.

De son côté, elle lui reproche de ne pas s'occuper des enfants. Elle lui reproche souvent bien des choses devant les enfants d'ailleurs. Il a alors organisé ce fameux voyage en Corse mais il réalise que ce n'est pas assez pour elle et qu'elle passe son temps à se plaindre. Alors il ne propose plus rien, car elle annule toujours toutes leurs activités à cause de sa maladie.

La psychiatre se fait alors cette première réflexion : la maladie est le chef de famille.

Proposition : Utiliser la métaphore.

La psychiatre leurs raconte alors une histoire. Elle comprend leurs solitudes à tous deux. Elle les voit chacun dans des cellules mitoyennes. La maladie est la geôlière. Les prisonniers tapent sur les barreaux mais ce n'est pas ce qui est à l'extérieur qu'ils veulent frapper mais les barreaux qu'ils voulaient détruire. Cette énergie est alors comprise de la mauvaise manière, la maladie ne les contrôle pas mais les enferme. Ils doivent sortir de leurs prisons.

Conclusion, la crise serait une crise de conscience.

Les neurones miroirs :

Ramachandran Vilayanur - étude de la Synesthésie.

La synesthésie et la métaphore ne sont-elles pas proches ? Alors que la synesthésie est inconsciente, la métaphore est volontaire. Mais elles donnent un aspect d'imprégnation toutes les deux.

Exemple 6 : Une famille recomposée. Le petit garçon n'est pas agressif avec le beau père mais il est assez refermé. Au tout début de la séance, l'enfant dit qu'il ne veut pas être chez un psychiatre. La sœur parle souvent de leur père et du fait que son frère ne veut pas aller le voir pour la garde alternée. Effectivement, le père a un nouvel enfant et il demande à ses enfants de le

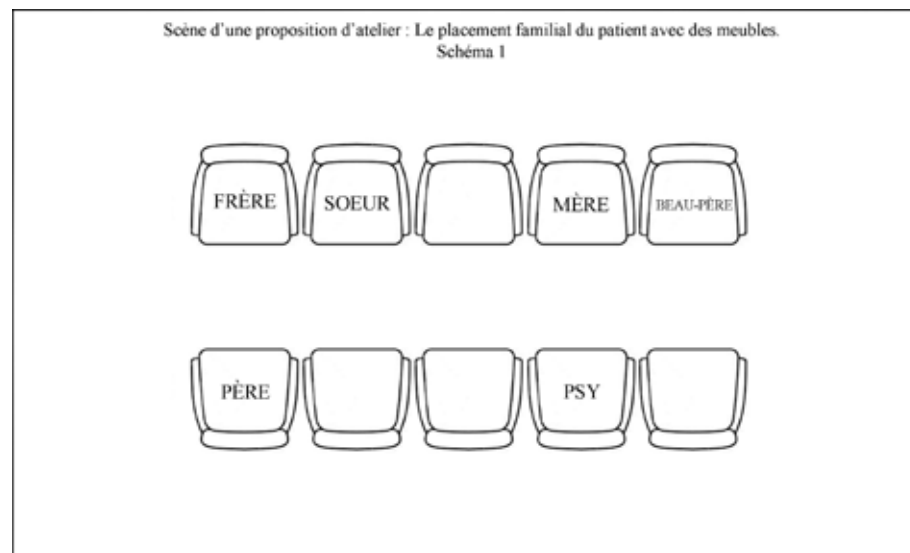
garder lorsqu'il sort. Le garçon ne veut pas, il est en colère parce que son père ne s'occupe pas de lui et alors que son beau père est idéal.

Proposition : Les emplacements des personnes dans la pièce.

La psychiatre demande au garçon : Où se trouverait son père dans la pièce s'il était là ?

Réponse : Il ne viendrait pas chez les psy !

La psychiatre insiste : Oui; mais s'il était là quand même, où serait-il ?



Le garçon explique qu'il souhaite avoir son père en face de lui, pour qu'enfin son père le regarde. Il explique ensuite qu'il met la psychiatre entre son père et sa mère et son beau-père afin qu'il ne puisse pas leurs parler et ainsi les blesser.

Il considère sa psychiatre comme une barrière de protection entre les membres de sa famille.

Exemple 7 : Le couple ne s'entend pas. Monsieur a eu des responsabilités en plus à son travail et déprime, il ne fait plus rien. La femme travaille aussi et est fatiguée de tout faire à la maison.

Proposition : Représentez la dépression.

La psychiatre demande à Madame de représenter la distance entre elle et

son mari.

La femme prend un coussin et le met entre elle et son mari : Regardez, je ne peux plus l'enlacer car la dépression est entre nous deux.

Exemple 8 : Un malade entre à l'hôpital, il ne sait pas ce qu'il a mais il est fort malade. Il entre aux urgences mais les médecins ne savent pas ce qu'il a, eux non plus. Mais fort heureusement, un grand universitaire viens le lendemain et il examine le malade.

Le médecin arrive et en voyant le patient, murmure aux oreilles de ses voisins : Moribundus (mourant en latin) afin d'alerter discrètement ses collègues.

Quelques années plus tard, le malade recontacte le praticien et lui dit qu'en entendant enfin un diagnostic, il s'était senti mieux. Finalement, il ne cherchait qu'une réponse.

A noter que le patient ne connaissait pas le latin, il a donc fait sa propre interprétation.

Résumé du débat :

- Nos patients sont tout aussi malins que nous et iront aux mêmes conclusions ! Nous proposons un nouveau point de vue, d'offrir aux patients des lunettes pour voir autrement leurs souffrances.
- Les métaphores sont souvent liées au corps.
- Il existe des mouvements transférentiels (de la part du girep) / ou de résonance pour les Systémiciens qui aident les patients à avancer.
- Stratégie d'évitement de la crise, la famille est souvent dans la quête de cet évitement, et alors nous faisons en sorte d'en créer une autre afin d'éviter l'évitement. Quitte à l'amplifier afin de les laisser porter un autre regard sur leurs situations.
- Dans une situation de crise, la conversation doit toujours être portée par la bienveillance et non par la destruction. Personne n'est mauvais, personne n'a de rôle défavorable. Nous pouvons y adhérer ou non mais nous ne sommes pas accusés.
- La durée moyenne des rencontres est 2 ans, avec 17 séances. Au début les séances sont rapprochées de 15 jours puis très vite, ça s'éloigne. Quand la famille est dans un processus de changement, je sépare les séances, si elle se bloque, je les rapproche.

- Exemple de discussion avec un patient : Mon mari ne veut pas venir avec moi, il n'aime pas les psy/ Madame, vous connaissez bien votre mari ? / Oui, évidemment. / Alors vous savez comment faire en sorte que votre partenaire ou conjoint vous dise oui, et comment faire en sorte qu'il vous dise non. Alors pourquoi vous ne voulez pas qu'il vienne ? / Oui, vous avez raison. Dans ce cas je lui demanderai. Le partenaire est venu la fois suivante et était d'accord.

Conférence n°2

Gestion du couple et rêve éveillé

Sophie Renaudin

Psychothérapeute de couple, postulante Girep

Le lien de couple : De nombreuses attentes, chacun transfère les liens du passé ou du présent. Il y a une attente d'être réparé ou de ce qui a manqué durant l'enfance.

Outils :

Génogrammes : arbres généalogiques avec l'ajout des liens entre les membres de la famille.

Crypte : Souvenirs refoulés, parfois inter-générationnels.

Conférence n°3

De la jouissance dans une situation de crise

Jean-Marie de Sinety

Psychiatre, psychanalyste du GIREP

Définition : Les pervers narcissiques (Perversio)

Celui qui possède par détournement/contournement/retournement

Falsification, corruption des esprits.

Personne enclin à faire du mal.

Déviation des inscrits pour des actes immoraux.

Conférence n°4

La crise d'adolescence : l'imaginaire pour traverser

Natalie Roussel

Psychologue, Psychanalyses du Girep

Récit d'un adolescent et de ses années de thérapie par le Rêve éveillé. Arthur, le sujet, donnera son avis sur les symboles en disant ceci à sa psychiatre : En fait, ce sont nos interprétations qui donnent du sens à ces images.

Conclusion : La crise n'est-elle pas toujours des crises identitaires ? La crise est un écho au renoncement. A l'acceptation des renoncements. L'adolescent avance masqué dans son imaginaire.





INTERVIEWS

Séminaire : Eloge d'un mouvement non parfait Elizabeth Damour - Danseuse et Pédagogue

Vous parliez d'images avec des représentations, est-ce que ces images sont symboliques, est-ce qu'elles représentent quelque chose ou c'est spontané, ce sont des images qui viennent à vous ?

« En fait c'est tout en même temps, c'est certainement des sensations, des états de pensées, des états intérieurs. Est-ce que ce sont des pensées ? Ils sont accompagnés de sensation, par exemple, cela peut être le froid, la sensation du vent. Dans l'improvisation d'idée, c'est quelque chose que la personne pourrait dire : « il y a du vent ».

C'est certainement quelque chose qui est dans notre imaginaire qui va envahir et, en fait, on va plus aller chercher des images qui vont nous ramener à des mythes. Bien sûr que l'on va être sous des puissances symboliques. C'est vrai qu'être raccroché à une falaise, montre peut être symboliquement, une persévérance ou quelque chose de froid contre le dénouement, ça peut passer aussi par des émotions et des compréhensions personnelles. Donc c'est tout à la fois, et peut être que cette chose-là peut être retravaillée et amener à un autre état intérieur. Finalement ce n'est pas limitatif, on s'aperçoit que l'être humain est une énorme machine, pourvu qu'on lui permette de fabriquer sa propre histoire à l'intérieur. Rien n'est à jeter finalement si je puis dire ! ».

APHP - Service du sommeil Antoine Maranci

Comment les personnes deviennent-elles des rêveurs lucides ?

Soit c'est quelque chose de spontané, cela dépend ce qu'on appelle être rêveur lucide en fait. Si on l'a fait au moins une fois dans sa vie, c'est assez courant. Si c'est l'expérimenter plusieurs fois par semaine par exemple, c'est beaucoup plus rare. Ça peut être quelque chose de spontané ou ça peut être quelque chose de travaillé avec différentes techniques comme tenir un carnet de rêve qui augmente le rappel des rêves qu'on peut avoir et le focus en quelque sorte qu'on accorde aux rêves.

On peut utiliser des techniques de vérification de réalité donc faite éveillée : se boucher le nez, tendre sa main devant soi, tenir la page d'un livre, détourner le regard et regarder à nouveau. Autant de choses qui vont produire des choses étranges en rêve, c'est-à-dire qu'on ne verra pas sa main par exemple, ou même le nez bouché, on continuera à respirer, ou la page du livre aura changé, autant d'éléments qui créent un déclic, qui fait dire qu'on est forcément dans un rêve.

Il y a aussi le fait de se rendormir en sommeil paradoxal, alors, pour se faire, il faut mettre un réveil en fin de nuit, vers 5h du matin, reprendre bien conscience, et ensuite se rendormir relativement rapidement en sommeil paradoxal, car c'est un des stades qui est le plus présent en fin de nuit, et ça va augmenter le nombre de rêves lucides que l'on va faire.

Quelles sont les étapes pour parvenir à un état de conscience dans les rêves ?

Comment évolue un RL ? Découvrent-ils les sept critères du rêve lucide au fur et à mesure ?

note : (le rêveur sait qu'il rêve ; il dispose de son libre arbitre ; d'une faculté normale de raisonnement ; d'une perception à travers les cinq sens comparable à la normale, il se souvient de son rêve, la sensation d'être présent... etc.)

J'ignorais qu'il y avait 7 stades, mais en effet, il y a plusieurs niveaux, on peut juste se dire, je suis dans un rêve et ça s'arrête là, on peut se réveiller, ou

alors on peut perdre la lucidité immédiatement.

Dans des étapes qui sont un peu plus de l'ordre : je peux maîtriser mon propre corps par exemple, j'ai l'impression de pouvoir faire des mouvements, je peux maîtriser, ce qu'on maîtrise le mieux dans son rêve lucide, le corps, puis ensuite l'environnement, et le scénario général du rêve, et ce qui est le plus difficile à maîtriser ce sont les autres personnages dans le rêve. Il y a très peu de rêveurs lucides qui y parviennent.

Le rêveur lucide est-il plus imaginatif ou au contraire très rationnel ?

Cela dépend de ce qu'on appelle rationnel. En tout cas, probablement qu'il y a des gens qui ont un imaginaire un petit peu plus développé et il y a des corrélations entre des échelles qui sont utilisées d'évaluations du degré de, ce qu'on appelle en anglais le daydreaming, la tendance de partir dans ses rêveries. C'est effectivement corrélé vers des rêves lucides.

Les rêveurs lucides font-ils des rêves éveillés ?

La rêverie éveillée a toujours une certaine part de maîtrise, sinon c'est plutôt des pensées imposées, de type ruminations, etc.

Je ne sais pas si on peut vraiment parler d'un niveau de contrôle, je suis un peu incapable de vous répondre. En tout cas il y a des chercheurs qui pensent que le daydreaming que le rêve est une forme un peu augmentée de la capacité de rêve éveillée dans le sens où les caractéristiques du rêve éveillée sont exacerbées dans le rêve tout court. Au lieu que ce soit des pensées ou des images, ça devient un environnement complètement immersif, scénarisé, dans lequel on est complètement pris. Puisque dans le rêve éveillée, on peut très facilement switcher avec de l'attention soutenue par exemple. Il y a également le caractère émotionnel qui est beaucoup plus présent dans les rêves que dans les rêveries.

Même si, je crois, de tête, il y a au moins 70% des pensées dans les rêveries éveillées qui ont un caractère émotionnel et on retrouve un caractère émotionnel qui est très présent, mais plus exacerbé en rêve, avec une différence importante, là encore c'est de tête, dans \square des cas, la rêverie éveillée sont des émotions positives, alors que la proportion est inversée en rêve. C'est-à-dire que dans le rêve, on a plus volontiers des émotions négatives.

Et tout ça, c'est quelque chose qui est quasiment toujours retrouvé dans les études, sauf une je crois qui entre plus d'émotions positive.

Cette émotion négative dans le rêve, beaucoup des théories du rêve découlent de ça, en disant, le rêve, ça peut être entrevu comme une espèce de simulation, de préparation à la menace, on s'entraîne dans ses rêves à faire face à des situations stressantes, conflictuelles, ou dans le sens inverse, tous les affectent négatifs qu'on a pu accumuler dans une journée, ils sont un petit peu traités dans le rêve. Dans la mesure où c'est un stade de sommeil où on est totalement paralysés. Donc le corps ne subit pas les effets de, éventuellement tout ce qu'on va pouvoir faire, et un autre médiateur est l'adrénaline qui ne circule pratiquement pas dans le sommeil paradoxal. Donc les chercheurs utilisent la métaphore d'un théâtre mental, dans lequel on est en train de rejouer différents événements sans avoir les caractéristiques neurologiques qui pourrait faire qu'on est impactés ou déstabilisés.

Quels sont les traits comportementaux les plus récurrents chez ce type de personne ?

Pas vraiment, ils sont plutôt bien sur le plan... Je crois qu'il y a une étude qui vient de sortir qui montre qu'ils étaient bien psychologiquement. Ceux qui avaient des problèmes psychologiques en revanche c'est ceux qui voulaient absolument faire des rêves lucides sans y parvenir et qui s'acharnent.

Les rêveurs sont-ils influencés par les images médiatiques que l'on reçoit dans notre société ?

Oui il paraît que l'on rêve beaucoup moins en noir et blanc depuis que la TV est passée en couleur. Donc oui bien sûr on est nourri par tout ce qu'on voit donc les images publicitaires, médiatiques. C'est quand même une partie des images qu'on reçoit. Oui ce n'est pas rare d'incorporer des éléments d'un film dans ses rêves.

Sommes-nous rêveurs lucide à la naissance, est-ce inné puis perdu ?

J'ai beaucoup de patients qui me disent qu'ils étaient rêveurs lucides enfants ou ado, mais plus adultes, mais avoir des données chiffrées, précises, je n'en ai pas à vous fournir.

Moi j'ai quand même l'impression que ça peut venir à certains moments. Venir par certaines périodes, mais notamment très influencé par le fait que

ne serait-ce que de s'intéresser à ses rêves. Donc ça c'est vraiment quelque chose d'acquis, je vais me mettre à m'intéresser à mes rêves et du coup je vais faire plus de rêves lucides.

Par exemple, je n'ai jamais utilisé de techniques de rêve lucide, mais je pense qu'à force d'étudier cela, je me suis mis à en faire plus.

Que pensez-vous des images hypnagogiques qui apparaissent en avant du rêve, viennent-elles de l'imagination éveillée ou des rêves qui commencent à arriver ?

Alors les images hypnagogiques, c'est complexe, on ne sait pas vraiment à quoi elles sont dues.

Connaissez-vous le rôle de l'imagination dans ces procédés ? Que pensez-vous du rôle de l'imagination dans l'esprit ?

Je pense que les rêves sont une représentation de l'imaginaire, après quelle est la définition de l'imaginaire ? J'imagine que c'est quand même très lié à ce qu'on peut produire en éveil également. Si l'imaginaire, ça recouvre la créativité, je pense qu'il y a un lien important. Il y a des chercheurs qui disent qu'ils avaient leurs idées d'inventions en rêve[...]

Comment fonctionnent vos appareils ?

On enregistre les patients avec ce qu'on appelle une polysomnographie, c'est assez simple finalement. Il y a 3 électrodes au niveau cérébral, au niveau occipital, c'est-à-dire au niveau du cerveau, au central, au dessus du crâne et au niveau frontal sur le front tout simplement qui nous indique l'activité électrique du cerveau en temps réel, on rajoute deux capteurs de part et d'autre des yeux, qu'on appelle des électroculagrammes, ce qui nous permet de visualiser le mouvement des yeux. Les éléments placés de cette façon fait que quand je vais bouger les yeux, le mouvement sur un des capteurs va être symétrique à mon autre capteur, parce qu'ils sont placés de part et d'autre et ça permet de faire la différence avec une activité parasite qui pourrait venir du crâne par exemple, puisqu'elle va arriver dans le même sens sur les deux, donc si j'ai un aspect symétrique c'est les yeux qui bougent sinon c'est que c'est une activité qui ne vient pas des yeux. Et pour

finir, on met un capteur sur le muscle mentaliste, le muscle du menton, qui est un muscle qui a tout le temps du tonus à l'éveil, donc quand on va voir son tonus diminuer on se dit que le sommeil est en cours et il est très utile pour analyser le sommeil paradoxal parce que le tonus dans ce stade est complètement aboli.

On rajoute à ça, des sangles abdominales et thoraciques pour surveiller la respiration. Des capteurs sur les jambes parce que certains de nos patients ont les jambes qui sautent donc ça nous permet de voir.

Micro pour entendre ce qu'ils disent la nuit et deux caméras infrarouges qui filment le patient. [...]

Donc avec tout ça on sait tout sur le sommeil des gens.

Utilisez-vous le genre de technique du scientifique Stephen LaBerge qui faisait faire du code morse avec les poings pour communiquer avec l'extérieur ?

Oui il a inventé les yeux aussi effectivement avec le fait de serrer la main. On aurait pu le faire avec les mains aussi, mais bon le visage ça nous semblait pas mal et ça marche très bien.

Probablement que les muscles du visage sont un peu moins paralysés que les muscles des membres, et que ce n'est pas très grave de sourire pendant son rêve alors que donner des coups de poing par exemple ce serait très embêtant donc probablement que ça passe mieux.

Comment les patients font-ils pour vous alerter qu'ils rêvent ?

On arrive à communiquer avec eux par exemple à compter sur leurs mains ils arrivent à répondre avec des codes. Alors on a inventé un nouveau code. Le problème avec le code oculaire c'est qui n'est pas si facile que ça à réaliser et qu'il peut faire perdre la lucidité, les réveiller, en plus ça fait rentrer une voix, c'est-à-dire : se dire qu'on est lucide. Si l'on va faire passer des informations plus complexes, si je réponds oui ou non par exemple il faudra inventer un code. Ça commence à devenir très compliqué... Du coup moi, pour ma thèse de science j'ai pas mal travaillé sur les émotions faciales durant le sommeil, et donc on est tout le temps en train d'enregistrer les muscles assez actifs dans les émotions comme le fait de froncer les sourcils et les zygomatiques qui permettent de sourire.

Après on se dit, on a quand même ses signaux musculaires est-ce qu'on ne pourrait pas l'envoyer à travers leurs muscles, le signal? Donc ça fonctionne on leur a demandé, par exemple, de bouger trois fois les sourcils pour dire non, et trois fois les zygomatiques pour dire oui. Et ce sont des questions du type: «est-ce que tu aimes le foot?», car ils entendent, c'est intégré dans le rêve donc il va répondre avec ses sourcils : non il n'aime pas le foot et s'il aime le chocolat, ce sera 3 zygomatiques, etc.

Ça c'est par l'auditif, pour le sensoriel on tapait un certain nombre de fois sur leur main et ils devaient répondre en contractant les sourcils un certain nombre de fois par exemple.

Voilà ce sont des exemples d'application.

Ce serait comment le code morse que l'on avance.

Quels signaux pouvez-vous envoyer au rêveurs ?

Alors c'est l'électrocardiogramme qui nous permet de nous assurer de la lucidité le code effectivement de faire droite gauche droite gauche de bouger avec les yeux, peu importe, ça permet de faire en soi une pause, de recommencer, mais globalement faire droite-gauche droite-gauche ça ne se voit pas par hasard dans les mouvements oculaires. Donc avec ces capteurs oculaires on va voir ce mouvement de droite gauche droite gauche qu'on ne peut pas manquer.

Là on est sur un code qui est basé sur le mouvement des yeux donc on ne se sert pas des mouvements des muscles des visages. Ça dépend de ce qu'on cherche si vous cherchez l'activité cérébrale de la lucidité vous allez regarder au niveau des voix EEG ce qui peut se passer par exemple.

Que faites-vous de ces informations ?

Quels sont les résultats, au sens brut, que vous récoltez ?

Ce qui vous intéresse c'est d'analyser la respiration en rêve vous direz rêveur lucide après avoir marqué le code de cesser de respirer en rêve et voir s'ils le font en réalité.

C'est ce qui vous intéresse, c'est le temps vous allez leur dire fait le code compter jusqu'à 10 refaites le code compter jusqu'à 20 refaire le code

compter jusqu'à 30 recettes le code et finissez par faire le code et là ça vous donnera le temps en rêve.

Donc en fait ça dépend de la question de vous poser.

Il est difficile de trouver des sujets sur la nuit ou en labo de produire ça nous on a l'avantage de travailler avec des patients narcoleptiques qui s'endorment directement en sommeil paradoxal en sieste et qui sont d'excellent rêveur lucide donc c'est à peu près une fois sur deux qu'il parvient à faire ce qu'on leur demande et c'est beaucoup plus difficile avec les sujets sains.

Ensuite donc plus de 600 patients narcoleptiques qui ne sont pas tu serais rêveurs lucides bien que plus que la moyenne et on doit avoir une petite vingtaine de sujets narcoleptiques tu as une très très grande maîtrise de la lucidité du protocole.

Comment traitez-vous ces informations ?

Encore une fois ça dépend de la question qu'on s'est posée; si on se demandait par exemple comment le temps passe l'information, c'est de regarder combien de temps ils mettent à compter jusqu'à 10.

Si c'est de regarder les zones qui sont activées dans le cerveau et de la lucidité, c'est l'électro cephalogram que l'on va exploiter en faisant des analyses mathématiques dessus.

Quel est le but des patients qui participent aux tests ?

Je pense qu'ils aimeraient participer à la recherche scientifique. Je pense que pour eux c'est valorisant. C'est ce dire qu'ils ont une maladie extrême embêtante et du coup c'est leur donner des capacités extraordinaires qui peuvent aider les chercheurs qui peuvent aider la science qui peuvent aider la recherche sur le rêve donc ils sont toujours extrêmement partant pour venir faire les expériences au labo, même s'il n'y a pas d'application absolument directe pour eux, mais c'est comme ça la recherche.

Quelle est la prochaine étape pour ce genre de pratique ?

Alors je ne sais pas, mais j'imagine qu'on va s'intéresser de plus en plus au

rêve, on n'est quand même pas beaucoup d'équipes dans le monde qui nous nous intéressons aux rêves, je pense que ça va se développer avec le fait que la médecine du sommeil se développe, parce que l'un soutient l'autre en fait. Donc je pense qu'on va y apporter de plus en plus d'intérêt. Après on ne peut pas dire qu'on ne s'y était pas intéressé par le passé non plus, depuis l'Antiquité on interprète les rêves, l'approche psychanalytique aussi. C'est beaucoup ce que les gens ont en tête quand on parle du rêve, mais je pense que voilà, ce côté des études scientifiques du rêve, on peut démystifier la psychanalyse dans l'interprétation du message divin, de la communication avec les extraterrestres, ou que sais-je. Ça va petit à petit entrer dans la tête des gens et peut-être que du coup ils développeront leurs rêveries, leur imaginaire, sans penser à les interpréter. Il y a déjà un intérêt en soi sans chercher des explications qui sont cachées en fait.

Pensez-vous que la proportion de rêveurs ludiques est en déclin ou au contraire en train de monter ?

Aucune idée, mais d'instinct je dirais que, pas vraiment, parce que les gens peuvent se former sur Youtube maintenant effectivement à faire des rêves lucides. C'est la connaissance à mon avis, mais après je n'étais pas là y a 100 ans. Mais par contre rien que le fait de s'intéresser aux phénomènes du rêve lucide en crée. Donc ce qui est sûr c'est qu'on s'y intéresse beaucoup plus qu'avant.

Ce qui a révolutionné les choses c'est vraiment cette histoire de code oculaire, plus qu'avant on se dirait bon j'ai fait un rêve lucide et après ? Tu l'as peut-être inventé rétrospectivement et d'employer un marqueur mesurable et donc scientifique, ça a vraiment servi les choses au niveau de la recherche et maintenant c'est un peu en train de se répandre à travers la culture populaire avec des films comme Inception par exemple, avec le fait qu'il y ait des reportages grand public, que ça intéresse les gens donc voilà. C'est en train de se développer.

Quelle est l'évolution, la suite pour un rêveur qui serait lucide ?

Il semble que les rêveurs lucides disent qu'ils sont de meilleure humeur après avoir fait des rêves lucides, mais c'est rapporter par eux. Qu'ils sont plutôt d'une bonne santé mentale on peut dire. Et on pourrait grâce à cela ça marquer les cauchemars.

On s'est dit qu'on aimerait pouvoir montrer l'impact que peut avoir à un rêve lucide sur l'humeur en la mesurant, cette fois-ci a joué sur un rapport de rétrospective, ou alors faire tout de suite des échelles d'humeur ou leur faire des paradigmes, par exemple les visualisations d'images, voir comment ils réagissent émotionnellement face à des images négatives avant ou après un rêve lucide et donc c'est ce qu'on est en train de faire en ce moment.

Comment évolueront nos rêves et notre imagination sur le futur ?

Il y a déjà un côté hédonique, quand même c'est très agréable de faire un rêve lucide, donc on peut le voir comme une sorte de divertissement. On peut aussi voir les choses comme le fait de développer sa créativité, son imaginaire, peut-être aller mieux, mais bon tout ça est très hypothétique. Mais disons que si le rêve et le rêve lucide ont des fonctions ça mériterait peut-être de les exacerber chez les gens.

Energéticienne - Maître Reiki - Psycho-énergéticienne Pascal Siauve

Explication du projet de mémoire et du thème de l'imagination.

Effectivement pour moi il faut gérer toutes ces problématiques. En grande partie cette problématique, l'origine vient de notre enfance. Quand je parle de notre enfance ça peut aller jusqu'à la conception, jusque dans le moment où on est dans le ventre de sa mère jusqu'à 5-6-7 ans. En fait on est pas mal conditionnée par ça et donc après on répète des schémas que l'on retrouve après plus ou moins fortement en fonction de notre problématique des schémas émotionnels. Par exemple quelqu'un tu n'arrives pas à prendre la parole en public. Un monsieur de 40 ans, il doit intervenir dans un séminaire et il doit parler, et au moment de parler il bégaye. Il n'arrive pas à prendre la parole et en fait en travaillant sur l'émotion on s'aperçoit que ce monsieur de 40 ans, quand il avait 4 ans, ses parents étaient en train de prendre l'apéritif avec des amis, il arrive dans la pièce, comme un petit enfant, de 4 ans et il dit : Maman ! Maman ! Et la maman lui dit : mais tais-toi ! Enfin tu es nul quand tu parles ! Tu ne vois pas qu'on est occupés ? Donc lui il a enregistré : je suis nul quand je parle. Et puis à 14 ans il veut draguer une fille. Et la fille elle lui dit : Oh là là, qu'est-ce que tu es nul ! Tu ne sais pas draguer et tu t'exprimes très mal. Donc ça fait la deuxième réactivation de sa problématique. Plus tard il fait des études il doit faire une présentation en amphithéâtre et le professeur le dit : Mais enfin votre façon de parler elle est nulle etc. Donc si on veut, il a intégré qu'il est nul et donc maintenant à 40 ans l'émotion a grossi. Dès qu'il veut prendre la parole, il bégaye et il ne sait pas pourquoi. Donc pour moi ça fait partie, effectivement, une partie du mental, de l'inconscient. A part que, si on travaille sur le mental en faisant la méthode KWE. En disant je vais y arriver, pour moi ce n'est pas suffisant, il faut aller plus loin. Il faut essayer de faire le lien, entre l'origine ou la réactivation. Parce que l'origine on ne s'en souvient pas forcément d'ailleurs... La dernière réactivation par exemple quand il avait 20 ans en amphithéâtre. Mais en tout cas, de faire le lien entre l'émotion qui a été réactivée et qui a été activée à ce moment-là. Donc l'émotion, ça peut être de la peur, ça peut être de la honte, ça peut être plein de choses. Et cette émotion, va être réactivée, au moment où on a fait le lien et qu'on en a pris conscience, déjà ça va nettement mieux. On utilise le corporel pour évacuer c'était émotion.

Pour moi l'idée c'est un peu ça.

Et donc ça, c'est vrai pour des maladies, comme le cancer qui a une origine émotionnelle, 70 % des cancers sont émotionnels. Après, l'environnement et la façon de se nourrir. Mais en fonction de la problématique, quelqu'un qui est très en colère, on sait que la colère l'organe qui est relié c'est le foie. Donc un cancer du foie partirait par des émotions par exemple. Par contre quelqu'un qui n'est pas en colère mais qui a du mal à respirer dans sa vie et qui boit beaucoup d'alcool il n'aura rien au foie mais cela se ressentir au niveau des poumons.

Pour moi, il y a un lien énorme, ça veut dire qu'il faut, un esprit sain dans un corps sain. C'est-à-dire que le corps, c'est un peu notre vécu terrestre, il faut absolument l'entretenir. Et l'entretenir, ça passe par l'environnement. Maintenant avec la pollution c'est compliqué, la bonne nourriture c'est un peu plus compliqué aussi. Ce qu'il faut c'est minimiser le plus possible le côté intoxiqué. Puis l'esprit, c'est-à-dire qu'il faut essayer de s'éloigner de toutes les émotions qui ne sont pas bonnes pour nous. Il existe un bouquin qui est pas mal et qui s'appelle les 5 émotions principales de Lise Bourbo. Il explique un peu toutes ces émotions, il y a la colère, la peur, etc. Il faut essayer de tout éloigner. Pour que le corps en fait soit révélateur d'une problématique, quelque part que l'on peut avoir de manière émotionnelle.

Les émotions enclenchent des blessures. Par exemple c'est : j'ai la sensation d'injustice, celle de l'humiliation, d'abandon, de trahison. Tout ça c'est des choses qu'on a vécues quand on est petit donc après c'est en fonction. Par exemple l'histoire de l'enfant qui bégaye, sa petite sœur l'aurait peut-être vécu autrement. C'est possible parce qu'on a chacun nos propres failles. Donc ça nous renvoie vraiment vers notre propre faille. Et l'avantage du Reiki, c'est qu'on travaille, on harmonise, on essaye, d'harmoniser un peu le corps et l'esprit et puis le spirituel.

Symbolique veut-il dire spirituel ?

Ça peut passer par la symbolique effectivement, la définition c'est compliqué, mais cela peut aussi, en tout cas pour moi, c'est une connexion avec une dimension supérieure.

Certains vont l'appeler Dieu, non, moi je l'appellerai une puissance créatrice. Quelque chose que l'on ne peut pas définir. C'est impossible de la définir. Mais on peut en avoir les effets. Quand on fait un soin reiki, on est dans un temps. En fait c'est un peu dans un temps hors temps, c'est assez fabuleux.

Quand moi je fais un soin reiki, par exemple, je ne sens plus la différence physique entre mon corps, ceux qui m'entourent, et l'univers. En fait on est dans une dimension un peu spirituel. Je dis spirituel parce que quelque part c'est un peu en reliance avec quelque chose qui nous dépasse.

Le reiki, on peut le travailler à tous les niveaux. Alors on peut aussi bien travailler en physique, c'est dire quelqu'un qui a mal au genou, il n'arrive plus à se baisser parce que... etc.

Moi c'est arrivé à mon conjoint, il n'arrivait plus à se baisser quand on s'est rencontré parce que ça faisait des années qu'il avait mal au genou. Donc le médecin lui avait dit : c'est parce que vous êtes trop lourd, il faut perdre du poids, etc. Donc moi je lui ai fait deux séances reiki, et il n'a plus mal au genou. Il a pu se mettre accroupi etc. Et donc je pense qu'il y a une cristallisation, donc là on revient dans l'émotion. Une cristallisation de cette émotion située au niveau du genou. Après je n'ai pas cherché plus loin parce que c'était conjoint et que je ne suis pas son thérapeute.

Mais en général le genou, c'est un peu le : "je, nous" c'est un peu le lien aux autres. Et dans cette thérapie il y a le langage de l'oiseau. Connaissez-vous le langage de l'oiseau ?

Non je ne connais pas, qu'est ce que c'est ?

C'est par exemple : je, nous, c'est genoux. On décortique les mots, et pour faire le lien avec quelque chose d'autre.

Oui par exemple, c'est un peu basique mais, on dit : je vais essayer de trouver mon potentiel, c'est mon pote en ciel. Après c'est en fonction des croyances, si on croit aux anges, non... Si on croit à autre chose, on pourrait penser à un guide reiki par exemple. Le potentiel pour un patient, ça peut-être effectivement : "j'ai besoin de trouver le lien avec mon guide reiki."

C'est un peu ça l'idée. Et donc le reiki, on le travaille sur le physique, quelqu'un qui vient et qui a simplement mal au genou et qui ne croit pas du tout à tout ça, il lui faudra juste une séance sur le genou. Après il y a des personnes qui sont un peu plus connectées. On peut arriver à, effectivement, débriefer après sur cette connexion un peu forte. L'idée en tout cas, c'est d'harmoniser les énergies au niveau du corps, c'est-à-dire que, quand il y a une cristallisation par une émotion ou par une pensée qui est un peu récurrente. Cristalliser, c'est ce qu'on disait, le poumon, le foie, les reins, etc... Avec le reiki, on arrive à travailler, c'est toujours à travers le ressenti des mains. Travailler sur cette cristallisation, pour la débloquer, de telle sorte

qu'après la personne aille mieux.

Après il y a des personnes qui peuvent voir, voir des auras qui sont des cercles de couleur autour de votre corps physique. Puis après il y a des personnes qui sont plus dans le ressenti, puis après il y a des personnes qui sont plus dans le ressenti dans le corps. C'est-à-dire elle va voir, ce dire : Je ressens quelque chose dans le ventre. C'est un peu kinesthésique, c'est du ressenti. C'est intéressant parce que ça permet de débloquent des nœuds, d'éviter qu'une personne cristallise afin d'éviter une grande maladie.

Peut-on penser que ce genre de séances procure une sensation de liberté ?

Ah bah oui, je dirais même libération. Moi j'emploierais le terme de sensation de libération. La libération émotionnelle et physique.

Que permet la méditation et dans quel état se mettent vos patients ?

En fait l'état... L'état du monde parfait, de l'être parfait, il existe. Nous êtres humains, on l'a complètement pollué par notre système de croyances etc.. Donc l'idée c'est que dans une séance, la personne elle enlève pendant un temps tout ce qui pollue son esprit. Et donc en enlevant tout ce qui pollue son esprit ou en méditation, puisqu'en méditation on essaye de chasser un peu le mental, c'est le mental c'est l'ego etc.. En enlevant ce mental et cet ego, on retrouve cet état qui devrait tout le temps exister. Qui existe tout le temps mais qu'on a en partie occulté, par peur, par notre système de croyances, par notre ego, par nos émotions négatives etc. C'est à dire qu'une personne, elle arrive dans la colère quand elle s'allonge. En tout cas pendant un temps la colère ne sera plus là, la colère ne pourra pas l'empêcher de troubler cet état de méditation avec les émotions parasites.

Les modes de pensées entre la méditation, le rêve éveillé et la sophrologie sont différents, que faut-il en retenir ? Quelle technique libérerait l'esprit ?

En fait, quelle que soit la technique, finalement ça n'a que peu d'importance. Personnellement la sophrologie je n'aime pas, ce n'est pas vraiment une technique que j'apprécie, je ne sais pas me projeter dans une pièce ou

il fait un grand soleil alors qu'il fait gris dehors. Moi je préfère faire le vide, et essayer de connecter. En fonction des personnes, il y a une technique qui marche et une autre technique qui ne marche pas. Tout vient de nous en fait. Tu peux aussi ajouter une technique, qui est le EFT, c'est emotional freedom technique. C'est une technique de libération émotionnelle, qui travaille aussi beaucoup sur les émotions. Qui permet de changer la perception des émotions. Cela met en avant que la réalité physique est la création des pensées négatives. Et si nos pensées sont erronées, elles créent une réalité physique fausse. Et nos pensées sont parfaites, elles créent une réalité physique pleine d'amour. Ce dont je suis certaine, c'est que tout vient de toi. Après il existe des techniques qui te conviennent mieux que d'autres. Il existe plusieurs outils, il y a la sophrologie, la méditation, le reiki, l'EFT, la kinésiologie, l'hypnose. On part du principe que tout vient de toi, l'être humain à d'innombrables possibilités et tout vient de lui.

Les névroses viennent-elles principalement de la cellule familiale ?

Tout à fait, avec tout ce que j'ai pu faire comme formation depuis des années, j'ai pu constater qu'à l'origine ça vient de l'enfance. Quand je dis enfance, cela peut venir de la conception. Si une personne ne va pas bien, cela peut aussi venir du transgénérationnel. Nous avons une loyauté envers notre lignée ancestrale, on pourrait appeler ça l'inconscient collectif, mais il faut se libérer de cette loyauté. Une jeune femme de 15 ans était venue avec un problème aux ovaires, ce qui assez rare pour son âge et on s'est aperçu que ça provenait de sa loyauté envers sa lignée féminine, il a fallu déterminer cette relation et l'en détacher afin qu'elle aille mieux et qu'elle ne puisse pas le transmettre.

Ca ce sont des choses que l'on découvre et qui sont fortes, dans des problématiques notamment chez les enfants. Des enfants, des adolescents, etc.

Ce sont des choses qui prennent du temps à découvrir ?

Oui, on a de plus en plus de personnes qui sont ouvertes à ce genre de chose, plus de thérapeutes font ça aussi. Et les jeunes qui arrivent comme ça, sont des jeunes qui sont beaucoup plus éclairés, beaucoup plus en conscience que nous on pouvait l'être quand on avait 20 ans. Nous n'étions pas du tout là dedans. L'important était de travailler, de trouver de l'argent, c'est ce que nous inculquait nos parents.

Concernant le rêve éveillé, nous appelons ça de l'hypnose régressive. La thérapeute t'emmène, tu ne dors pas, c'est la thérapeute qui te guide. J'ai, par exemple, remontée jusqu'à ma naissance. L'important aussi est d'avoir une bonne thérapeute.

Un nouvel outil serait-il profitable, où il est nécessaire de rester allongé ?

En EFT il n'est pas nécessaire de rester allongé, on peut être assis, et nous faisons un lien avec des points d'acupuncture. Alors des nouveaux outils, oui mais ça dépend desquels. Ça dépend de ce que c'est et de comment on les utilise. Je pense que c'est intéressant, ce serait en tout cas innovant. Parce qu'aujourd'hui, effectivement je n'ai pas l'impression qu'en Design il existe beaucoup d'outils s'alliant avec la thérapie. Je sais qu'il existe des outils qui permettent d'évaluer le niveau énergétique des personnes, etc., et de voir au niveau de quels organes l'énergie est faible. Mais non je ne sais pas ce qui pourrait être fait.

Psychanalyste du GIREP Nathalie Roussel

Pourquoi le rêve éveillé est devenu une thérapie et d'où est venue cette idée de faire voyager vos patients dans leurs Univers imaginaires ?

Ça vient de Robert Desoille. Je sais que c'était un ingénieur qui à l'origine n'était pas thérapeute psychologue. Je sais qu'il a découvert le pouvoir de l'imagination et que petit à petit il a élaboré sa méthode de Rêve éveillé. Je crois que le fait qu'il soit ingénieur explique peut-être une certaine méfiance des analystes vis-à-vis du rêve éveillé en psychanalyse. Parce que pour les autres analystes, plus freudien, enfin nous sommes freudiens aussi, mais on insère le Rêve éveillé. Pour certains analystes, ils ne savent pas trop ce que c'est, il n'y a pas de traçabilité, Robert Desoille n'a pas été analysé par Freud, etc. Il y a toute une affiliation analytique qui conteste un peu cela.

Est ce que vous pensez que l'apport d'un nouvel outil dans les séances de rêve éveillé serait un apport ?

Alors j'ai beaucoup de mal à imaginer ce que pourrait être un outil. En tant que membres du GIREP et psychanalyses du Rêve éveillé, on considère qu'on a à notre disposition une méthode. Une méthode de l'exploration d'un imaginaire en mouvement avec des images en mouvement. On peut apprendre à explorer en soi-même son imaginaire, en mouvement. Apprivoiser ses propres images et en tant que thérapeute, à partir de cette place, on peut accompagner, comme un «guide de campagne». On peut accompagner nos patients dans leurs imaginaires et leur faire découvrir leurs ressources. Alors est-ce que sur ça, il pourrait y avoir un outil ? Je ne sais pas trop, à qui il s'adresserait cet outil ? Au médecin, par exemple à l'hôpital ? Est-ce qu'il s'adresse aux hypnothérapeutes ? Pour nous, en tant que psychanalystes de Rêve éveillé, je ne vois pas comment on pourrait avoir un outil. Maintenant notre outil, entre guillemets, si je puis dire, c'est notre outil théorique. C'est toute la psychanalyse, c'est notre transfert.

Mais il faudra, à mon sens, définir quelle serait la cible, qui en aurait besoin ? Qui aurait besoin d'un outil qui aiderait à l'exploration individuelle ou collective ?

Il y a quelque chose qui me vient comme ça, c'est le dixit. C'est un jeu de cartes, ou ce sont des cartes abstraites, oniriques. Il y a toutes des règles de jeu. Une personne va déposer une carte, par exemple la solitude, mais il cache la carte. Et tout autour de la table, tout le monde dépose une carte cachée qui correspond à ce qu'ils ont dans leurs jeux et qui pourrait leur faire penser à la solitude. Après on retourne toutes les cartes et si par exemple c'était vous qui aviez déposé la carte solitude, on vote tous ensemble et moi je vote pour la carte, que je pense que vous avez mise. Donc il y a une interaction, et j'imagine ce qu'est la solitude pour vous, j'imagine que vous avez cette carte-là.

Ça vaut peut-être le coup d'aller voir.

Et est-ce que ça devrait s'adresser à de l'individuel ou à du collectif ?

Pour que ce soit efficace, il faudrait que ça réponde à un besoin. Pour que ce soit pertinent et que ce soit un outil dont on se sert. Un outil dont on se sert, c'est un outil dont on a besoin. Il faut voir à quels besoins ça pourrait répondre. Donc je pense qu'une cible d'entrée serait plus pour les soignants. Il me semble que ce serait plus intéressant. Pourquoi ? Parce que je pense que les soignants, ils sont au contact des gens qui sont en souffrance et les gens qui sont en souffrance, ils sont prêts à prendre tous les outils, toutes les pistes par lesquels d'autres sont passés pour les aider à transformer leurs souffrances. Trouver un point d'appui interne. Donc peut-être que c'est quelque chose que moi je verrais, ou qui m'intéresserait plus au niveau des soignants. Parce que le collectif, on ne sait pas trop par où rentrer.

Collectif auquel but ? Alors que si vous prenez une porte d'entrée, il me semble qu'il est important que vous le fassiez aussi de votre expérience à vous. C'est là que vous serez le plus crédible. Parce que toute cette démarche que vous avez faite depuis des années, ça vient d'une expérience d'enfance qui a dû être particulière. Ça a donné un sens, un chemin, presque une vocation. Une vocation de, qu'est-ce que j'ai envie de faire de ma vie ? En tout cas cette expérience a été suffisamment marquante pour que là, dans ce projet que vous faites, vous l'ameniez tout de suite. Donc c'est là que vous serez crédible. C'est là que vous avez la force, que saurais où aller. Donc moi je pense que prendre une cible de soignant, et pourquoi pas une cible enfant. Ou adulte je n'en sais rien, mais ça me paraîtrait intéressant.

Un outil que les soignants pourraient utiliser dans ce cas ?

Un outil que les soignants pourraient utiliser, oui. Ou un outil que les soignants pourraient proposer à leurs patients. Parce que votre intuition d'enfant et de vous créer vos propres mondes internes, c'est aussi ce qui fait la résilience. Vous avez peut-être entendu parler de Boris Cyrulnik, c'est un grand psychiatre qui a redynamisé le concept de résilience. La résilience c'est la capacité d'affronter des épreuves. Il s'est interrogé, qu'est ce qui nous donne chacun, individuellement, aux individus, de surmonter des épreuves, des guerres, des deuils, des maladies, etc.

Et il a développé ce concept de résilience. Notamment l'imaginaire et la narrativité tiennent une place importante. Alors lui ne va pas directement vers l'imaginaire. Moi votre projet je le verrais s'articuler sur le fait de donner un outil aux soignants, aux patients, ceux qui sont malades, pour contacter en eux leurs propres forces créatrices et donc leur propre résilience et donc leurs propres capacités et surmonter ce qu'il leur ait arrivé. Et donc ça rejoint aussi les expériences de camps de concentration.

Que pensez-vous des termes suivants dans ma problématique : Outil, névrosés hors du circuit médical, communautaire, résilience, etc. ?

Je pense que je le reformulerais... Comment permettre à chacun d'explorer son imaginaire qui lui permettrait de construire sa propre résilience ?

Après que ce soit communautaire, je pense que vous mélangez deux choses, vous parlez aussi de névrosés hors circuit médicaux, hors la névrose est une classification psychiatrique. Donc, sois-vous fait un outil qui s'adresse au monde des psys. Soit c'est le monde des psys, soit le monde des soignants qui est plus large soit tout le monde. Mais d'abord pour que chacun puisse trouver un lui-même des capacités de résilience. Dans ce cas, la cible est plus grand public, mais un grand public qui souffre, et qui se disent, comment s'en sortir, mais qui n'ont pas fait le pas d'aller voir quelqu'un par exemple. Tout le monde imaginaire, le monde interne, chez une personne, ça renvoie à toute la créativité. Donc c'est complexe.

Qu'elle serait la cible idéale, le contexte idéal en tant que psychiatre ?

Pour moi la cible idéale ce serait le circuit idéal. Les soignants auraient un outil d'exploration qui permettrait à leurs patients, jeunes ou vieux, de partir

par une espèce d'outil. De contacter leurs imaginaires, ce serait presque de l'auto hypnose finalement.

Presque. Pour moi ce serait le monde médical, sinon vous partirez dans le jeu. Parce que si vous ne prenez pas de cible, vous allez vous perdre. Le collectif prend le risque de ne plus toucher personne.

Je pense que ce n'est pas inintéressant de stimuler. Est-ce que vous avez plus envie de faire vos recherches avec des gens qui sont en souffrance ? Ou bien une cible comme les maternelles, Montessori. Mais là il s'agirait d'éducation. Ou bien des cibles de loisirs.

L'avantage de soutenir cet outil, et de faire un tel travail. Vous avez une expérience personnelle. La médecine vous a sauvé, mais vous avez contribué à votre guérison par votre imaginaire. Je trouve qu'avec votre expérience, vous saurez de quoi vous parler. Si vous allez vers le loisir, vous sortirez de votre fil conducteur, à mon sens.

Moi je le verrais plus pour les soignants donc, je me pose une question à moi-même, elle n'est peut-être pas pertinente. Si on part du soin, est-ce que je ferais un outil pour les soignants ou pour les patients ? Parce que déjà la cible n'est pas la même. Moi il me semble que je ferais un outil pour les soignants. Parce que la résilience ou la capacité imaginaire, et là je parle en tant que psy, elle se construit dans la relation. La source de la créativité elle se fait dans le premier lien de la mère et de l'enfant. Peut-être que votre capacité de résilience s'ancre dans votre relation avec votre mère. Donc ça me paraîtrait plus intéressant de faire une méthode ou un outil qui aiderait les soignants, en s'appuyant sur cet outil, de permettre à la relation, à leurs patients, de développer, un peu de ce qu'on fait dans la psychanalyse en fait. Tout ça pour dire que cet outil, qui est un outil à moi, la psychanalyse, il prend sa force dans une relation. Une relation que nous appelons transférentiels. Mais c'est pour ça que pour moi, cela me semblerait plus intéressant de s'adresser aux soignants. Parce que c'est les soignants qui auront un outil que vous pourrez guider, pour qu'ils soient avec leurs patients. Après quels soignants ? Il faudrait renverser la question, qui aurait besoin de cet outil

Je pensais aborder la question de la famille, des patients en préadolescence ou des enfants.

La famille très bien, et donc un outil pour les parents ?

Un outil pour les enfants et leurs parents, utiliser la relation familiale.

Un outil pour les enfants dans un cadre familial, ils seraient comment ces enfants ? Des enfants qui souffrent ? Moi je trouve que la famille c'est une bonne cible, mais ce serait plus intéressant de se tourner vers les parents. Parce que les parents sont submergés, d'abord un enfant qui souffre, si c'est un enfant qui est dépendant de sa famille, soit sa famille le voit, soit ils ne le voient pas... Un enfant peut s'enfermer dans des comportements, il n'ira pas naturellement rendre un outil, il ne le fera que si ça vient d'une relation. Si vous faites un outil qui s'adresse aux parents, mais qu'ils vont utiliser avec leurs enfants. La cible serait les enfants.

Moi je le verrais plus pour les soignants donc, je me pose une question à moi-même, elle n'est peut-être pas pertinente. Si on part du soin, est-ce que je ferais un outil pour les soignants ou pour les patients ? Parce que déjà la cible n'est pas la même. Moi il me semble que je ferais un outil pour les soignants. Parce que la résilience ou la capacité imaginaire, et là je parle en tant que psychiatre, elle se construit dans la relation. La source de la créativité elle se fait dans le premier lien de la mère et de l'enfant. Peut-être que votre capacité de résilience s'ancre dans votre relation avec votre mère. Donc ça me paraîtrait plus intéressant de faire une méthode ou un outil qui aiderait les soignants, en s'appuyant sur cet outil, de permettre à la relation, à leurs patients, de développer, un peu de ce qu'on fait dans la psychanalyse en fait. Tout ça pour dire que cet outil, qui est un outil à moi, la psychanalyse, il prend sa force dans une relation. Une relation que nous appelons transférentiel. Mais c'est pour ça que pour moi, cela me semblerait plus intéressant de s'adresser aux soignants. Parce que c'est les soignants qui auront un outil que vous pourrez guider, pour qu'ils soient avec leurs patients. Après quels soignants ? Il faudrait renverser la question, qui aurait besoin de cet outil ?



BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages de références :

Christophe Bouriau, Qu'est ce que l'imagination ?, Paris, Vrin, 2010.
 Robert Desoille, Le rêve éveillé dirigé Ces étranges chemins de l'imaginaire, Ramon ville Saint-Agne, Erès, 2000.
 Elisabeth Mercier, Le rêve-éveillé-dirigé revisité, Une thérapie de l'imaginaction, Paris, L'Harmattan, 2001.
 Jean-Paul Sartre, L'imaginaire, Paris, Gallimard, 1940.

Essais et œuvres littéraires :

Alain, Système des beaux-arts, Gallimard, 1983.
 Aristote, De l'âme, III, 3, 429 a (cf. trad. J. Tricot, Paris, Vrin, 1955, p.173).
 Baudelaire, Curiosités esthétiques, Paris, Garnier, 1986.
 Jean Decety, Le cerveau en action. Image-rie cérébrale fonctionnelle en psychologie cognitive, Paris, Presses Universitaires de France, 1997.
 D'Holbach, Du vrai sens du système de la nature, 1770, chap.XI
 F.Dolto, Solitude, Gallimard, 1994.
 Nicole Fabre, Deux imaginaires pour une cure, Paris, Bayard, 1992.
 Sigmund Freud, «Le créateur littéraire et la fantaisie», art.cit.
 Sigmund Freud, Ma vie et la Psychanalyse, Autriche, Gallimard, 1928,p.80-81.
 Johan Huizinga, Homo Ludens. Essai sur la fonction sociale du jeu [1938]. Paris, Gallimard, «Tel», 1988.
 J. Kristeva, Les nouvelles maladies de l'âme, Fayard, 1993.
 Olivier Lejade, L'attitude ludique, La Fabrique des Jeux Vidéos. Paris, La Martinière, 2013.
 Malebranche, De la Recherche de la vérité, 1674-1675
 Thierry Melchior, Créer le réel : hypnose et thérapie, Paris, Couleur Psy, 2008.
 Bernard Mirande, Rêve et Psychothérapie, Paris, Vêga, 2005.
 Jean Pic de la Mirandole, De l'imagination, chap.6, § 3.
 Siobhan Reddy, Les trois défis de la conception des jeux vi-

déos, La Fabrique des Jeux Vidéos. Paris, La Martinière, 2013.
 Antoine de Saint-Exupéry, Le petit prince, New York, Editions Gallimard, 1943.
 F. Roustang, Qu'est ce que l'hypnose ?, Les Éditions de Minuit, 1994.
 Florence de Wailly, «Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018», Paris, GIREP, 2018.

Sites web :

Bénédicte Berruyer-Lamoine, «Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018», Paris, GIREP, 2018.
 Christia Berthelet Lorelle. 2019. «Introduction Journée d'Étude du 17.11.2018», Paris : GIREP.
 Monique Brachet-Lehur, De nouveaux héros sur la scène du rêve éveillé : imprégnation audiovisuelle et imaginaire.[en ligne]. 2017. GIREP.[Consulté le 06/05/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>
 Développer son intelligence intuitive [en ligne]. 2011. PSYCHOLOGIES.[Consulté le 20/09/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalité/Articles-et-Dossiers/Developper-son-intelligence-intuitive>
 Les rêves éveillés [en ligne]. 2015. Marie Lisel. [Consulté le 21/09/2019]. Disponible à l'adresse : <https://marielisel.wordpress.com/les-techniques-de-reve-eveille/>
 NATANSON Madeleine et Jacques. A la recherche des images perdues.[en ligne]. 2017. GIREP.[Consulté le 06/05/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.le-reve-eveille-en-psychanalyse.com/articles-penser-le-reve-eveille/>
 Véronique Wiel. Du bon usage de l'imagination selon Malebranche.[en ligne]. 2006. CAIRN.[Consulté le 01/10/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-l-information-litteraire-2006-4-page-20.htm>

Jean Pic de la Mirandole, De l'imagination, chap.6, § 3.

Entretiens :

Damour Elizabeth, Eloge d'un mouvement non parfait, Séminaire «Expérience & Performance», 2019.

- Goldbeter Edith. Entretien avec une Systémicienne : Colloque du GIREP. 16 novembre 2019 (Compte rendu en annexes).

Keirle Thierry. Entretien avec un sapeur pompier : 152 bis Rue Jules Guesde, 59650 Villeneuve d'Ascq. 20 septembre 2019. Lieu de disponibilité. 18 Rue de Pas, 59028 Lille.

Maranci Jean-Baptiste. Entretien avec un médecin au service des Troubles du sommeil, spécialisé dans le rêve lucide : Hôpital Pitié-Salpêtrière. 47-83 Boulevard de l'Hôpital, 75013 Paris. 7 juin 2019. Lieu de disponibilité. Hôpital Pitié-Salpêtrière. 47-83 Boulevard de l'Hôpital, 75013 Paris.

Siauve Pascale. Entretien avec une psycho-énergéticienne : Appel téléphonique. 5 octobre 2019 (Entretien en annexes).

Crédit images :

Les illustrations utilisées sont des réalisations personnelles fait pour imager l'imaginaire et les symboles que nous exprimons dans ce document.



L'esprit résilient



Emma Keirle
Diplômes 2020

L'imagination est la faculté de se représenter des images dans l'esprit. Génératrice de fantasme, de désir et d'œuvre, l'imagination représente le langage interne des hommes. Manipulé par le rêve éveillé comme notion de directivité, l'imaginaire se fait comprendre par celui qui imagine. Cette faculté qui alors était considérée comme étant une puissance folle et illusoire dès lors qu'elle ne se communiquait pas à autrui, devient une thérapie luttant contre les névroses et les traumatismes. Permettant de comprendre les symboles personnels d'une personne, l'imagination mène le rêveur à la compréhension de lui-même et vers sa résilience.